

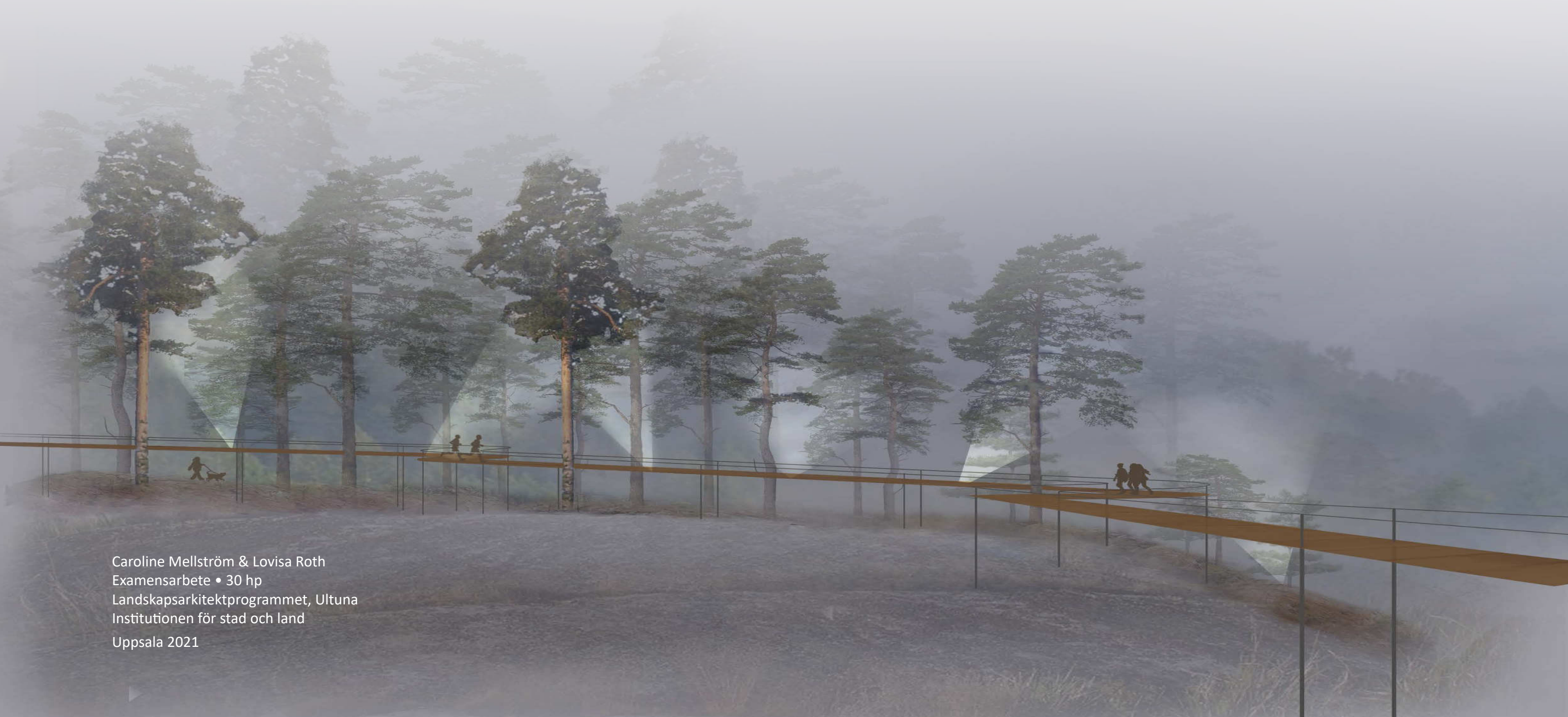


Sveriges lantbruksuniversitet
Swedish University of Agricultural Sciences

Fakulteten för naturresurser och
jordbruksvetenskap

Aktiverande landskapsarkitektur

- Ett gestaltningsförslag för ökad fysisk aktivitet



Caroline Mellström & Lovisa Roth
Examensarbete • 30 hp
Landskapsarkitektprogrammet, Ultuna
Institutionen för stad och land
Uppsala 2021

Sveriges lantbruksuniversitet, fakulteten för naturresurser och jordbruksvetenskap

Institutionen för stad och land, avdelningen för landskapsarkitektur, Uppsala

Examensarbete vid landskapsarkitekturprogrammet, Ultuna

Kurs: EX0504, Självständigt arbete i landskapsarkitektur, 30 hp

Kursansvarig institution: Institutionen för stad och land

Nivå: Avancerad A2E

© 2021 Lovisa Roth

© 2021 Caroline Mellström

Titel på svenska: Aktiverande landskapsarkitektur – Ett gestaltungsförslag för ökad fysisk aktivitet

Title in English: Activating landscape architecture – A design proposal promoting physical activity

Handledare: Mattias Qviström, SLU, Institutionen för stad och land

Examinator: Gudrun Rabenius, SLU, Institutionen för stad och land

Biträdande examinator: Anna Lundvall och Åsa Ahrlund, SLU, Institutionen för stad och land

Omslagsbild: Perspektiv över stråkets trädtoppspromenad. Illustration av författarna.

Övriga foton och illustrationer: Av författarna om inget annat anges.

Samtliga bilder/foton/illustrationer/kartor i examensarbetet publiceras med tillstånd från upphovsman

Originalformat: A3

Nyckelord: stråk, fysisk uppmuntrande design, rekreation, parkstråk, Tisken, Falun

Elektronisk publicering: <https://stud.epsilon.slu.se>

☒ JA, jag/vi ger härmed min/vår tillåtelse till att föreliggande arbete publiceras enligt SLU:s avtal om överlåtelse av rätt att publicera verk.

☐ NEJ, jag/vi ger inte min/vår tillåtelse att publicera fulltexten av föreliggande arbete. Arbetet laddas dock upp för arkivering och metadata och sammanfattning blir synliga och sökbara.

Sammanfattning

Landskapsarkitektens roll att skapa miljöer som främjar fysisk aktivitet kan antas vara självklar, men är något vi sällan upplevt diskuterats djupare under utbildningen. Att grönområden och närheten till dessa är av stor vikt för befolkningens möjligheter att vara fysiskt aktiva är tydligt, liksom landskapsarkitektens roll i koppling till detta. Kunskapen kring hur byggda miljöer och specifika komponenter påverkar människors förmåga att vara fysiskt aktiva är däremot ett sällan undersökt ämne. Faktiska rekommendationer för hur en aktiverande utomhusdesign kan skapas är också få, liksom byggda exempel där huvudfokus i gestaltningen varit fysisk aktivitet.

I detta arbete får man därför följa kunskapsinsamlingen och gestaltningsprocessen mot ett förslag för ökad fysisk aktivitet längs ett 3 kilometer långt aktivitetsstråk i Falun – ”Tisken runt”.

Arbetet tar avstamp i en litteraturstudie som ger en inblick i vad forskning visar gällande den byggda miljöns påverkan på fysisk aktivitet. Kunskapsinsamlingen presenteras i första kapitlet och är indelad i tre övergripande faktorer; fysiska, individuella och sociala, vilka alla enligt en social-ekologisk modell är påverkande komponenter på fysisk aktivitet. Huvudfokus under litteraturdelen är faktorn fysisk miljö men även korrelationen mellan samtliga faktorer lyfts fram. Litteraturstudien sammanfattas slutligen med ett antal gestaltningsprinciper som besvarar en av arbetets frågeställningar.

I kapitel tre presenteras området som arbetet utgår från och följs av en inventering och analys. Inventeringen och analysen ska fungera som ett medel för att säkra rätt aktivitetsval, placering och utformning under gestaltningsprocessen. Kapitlet avslutas med program och programskisser. Förslaget presenteras därefter i kapitel fyra med en övergripande programplan, och följs därefter av illustrationer och inzoomade planer på särskilt intressanta platser i förslaget.

Övergripande syftar arbetet till att öppna upp för diskussion och vidareutveckling av aktiverande landskapsarkitektur liksom utveckling av vår egen kunskapsbank inom ämnet.

Abstract

The role of landscape architecture regarding the creation of environments that promotes physical activity could be assumed to be obvious, but this is a discussion we rarely experienced in more depth. The fact that parks and nature are of great importance for the population's opportunities to be physically active is unambiguous, as well is the role of the landscape architect in connection to this. However, the knowledge of how built environments and their specific components affect people's ability to be physically active is a rarely studied topic.

In this work, you can read about the information gathering and the design process, which in the end leads to a proposal for increased physical activity along a three kilometres path in Falun; the “Tisken runt”.

The work is based on a literature study that provides an insight into what research there is regarding how impact build environment affects physical activity. In the first chapter, the information gathering is presented, which is divided into three overall topics; the physical environment, the individual environment and the social environment, all of which, according to a socio-ecological model, are influential components to physical activity. The information gathering – and with that the first chapter, has focused on the physical environment and its correlation with the other factors.

In chapter three, an introduction to Tisken, the site of the thesis, is presented. The introduction is followed by an inventory and analysis that functions as a tool to help decide the correct activities, placement during the design process. The chapter ends with a program and program sketches that are based on the inventory and analysis. The final proposal is presented in chapter four, along with an overall program plan, followed by illustrations and plans on particularly interesting spots within the proposal.

The overall aim of the work is to open up for discussion and further development of an activating architecture, as well as the development of our own knowledge regarding this subject.

Summary

Introduction

Physical inactivity is a highly contributing cause behind mental and physical illness in today's society. In Sweden, only 50 percent of the adult population fulfill the recommendations on physical activity. Outdoor environments are proven to be one of the factors that affect the frequency of physical activity. Therefore we believe that landscape architects play an important roll in encouraging physical activity in people's everyday life by creating invigorative and inspiring outdoor environments.

Background

Throughout history physical activity has been crucial for the survival of humans. Movement was required for most tasks in the life of our ancestors. In todays society our survival no longer rely on physical movement due to the technological development in the last centuries. As an effect the world population is more physically inactive then ever before. Traditionally, attempts to increase movement among populations have focused on the behavioral pattern amongst individuals. According to the World Health Organization the responsibility to create equal preconditions for living a physically active life through access to physically encouraging environments lies among the society.

Aim and questions

The aim of this thesis is to gather knowledge on how the built environment effects physical activity. In addition, the aim is to apply the gathered knowledge on a tangible example, with the outset to increase the supply of environments that encourages physical activity in Falun.

- What elements in the built environment have the potential to encourage physical activity according to litterature within the field?
- What would the design of the passage Tisken runt look like with the purpose to encourage physical activity?

Method

Four different methods were used in this thesis. A literature study, an analysis and inventory method, sketching and site visits. The third method, sketching, was used throughout the whole design process. Using the different methods helped us pinpoint important factors to develop and apply to our design proposition. It also helped us generating new ideas for the design of Tisken runt.

Literature study

To narrow down the huge amount of literature that mentions the complex correlation between physical activity and affecting elements we adjusted and used a socio- ecological model developed by Joseph et al. (2005). The model pinpoints and examines elements that affects physical activity and the correlation between these elements. According to Joseph et al. (2005) physical activity is in relation to physical elements as well as social factors. Hence the model examines three different main factors; Physical environment, Individual factors and Organizational and Social factors.

Physical environment

During the literature study, the physical environment has been the most important factor to examine, related to our profession as landscape architects. In this section we collect studies and articles that help us appreciate in what way proximity and accessibility affect movement amongst people. Furthermore we gather knowledge on the influence that the size, supply, facilities and overall design of a site have on physical activity.

Individual factors

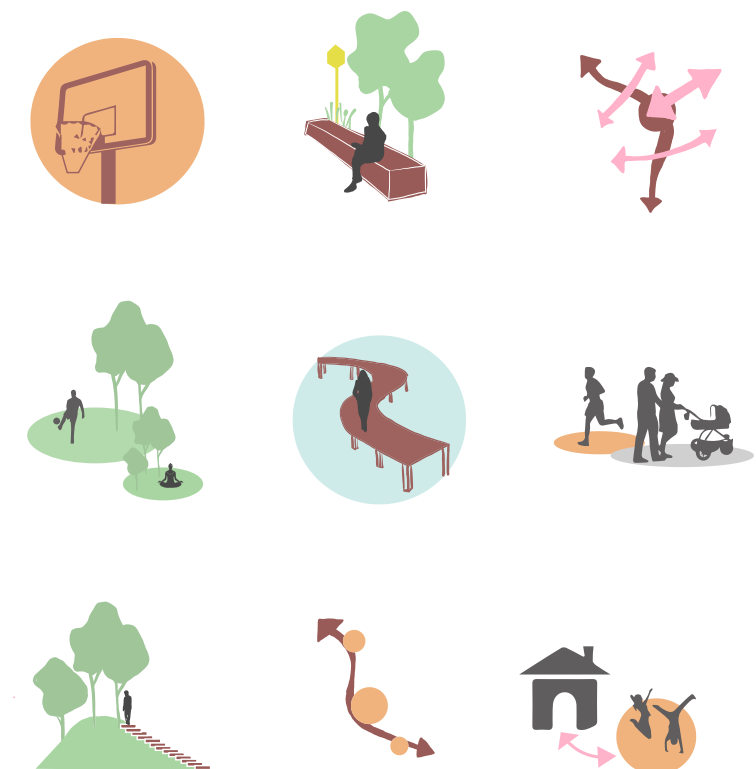
In this section we highlight the social and organizational factors that have the ability to either fortify or obstruct people to participate in movement. We also study how individual preferences related to age and gender among other factors are important to consider when designing sites for physical activity.

Organizational and Social factors

This part of the literature study focus on the social and organizational structures that affect physical activity. These structures could be difficult to address as landscape architects. Nonetheless they are of great importance to mention in order to motivate, for example, the need of environments that offer free activities.

Design principles

The literature study is summarized through design principles at the end of the chapter. The design principles are the result of the knowledge we found to be particularly tangible and helpful for our continued work on the design of Tisken runt.



Figur 1. The illustration above shows some of the design principles that have been developed based on the literature study and worked as a guide during the design process.

Summary

Tisken

This chapter starts off with an introduction to the selected area that the design process of this thesis revolves around. The area surrounds the small lake Tisken, situated near the city centre of Falun. The location consists of a path, ranging three kilometres around the lake Tisken.

Inventory and analys

To be able to identify the needs and potentials in the chosen site, Tisken, we took inspiration from and adapted a design method that's been developed for promoting physical activity in urban areas. The method works as a tool to secure the right selection on activities, design and emplacement throughout design process. We collected information of the site to get insight into the structures, functions and activities in the area. This helped us highlighting the qualities and characteristics on the site today. We researched and analysed the following factors: infrastructure, spatiality, facilities, green areas, movement and materials. We learned that the site has very few built elements that promote physical activity.

Program

In the program, the data from the first phase was used as a foundation to help us decide which activities and functions that are suitable for the new design on the site. The area was divided into smaller parts that were processed.

Program sketches

The third phase is a continuation of phase 2 but focuses on the visual design through sketches. During this phase decisions on material, placement and design are being made.

Proposal

In this chapter the final proposal is presented in a general masterplan along with an explanatory text on how the design principles from the literature study have been applied to the design. The masterplan is followed by a more detailed presentation of three highlighted spots in the area. The main purpose of the proposal is to create better preconditions for an active lifestyle for the residents of Falun city. To create a site that fulfills our main purpose we wanted a coherent and explicit design. To do so, we mainly worked with two different

approaches, using reoccurring red color and accentuating the closeness to water. One of the most distinct additions is a red frieze along the path. The red color also reoccures through other elements, such as furnitures and equipment. To seize one of the prime qualities of the site, the direct connection to the lake tisken, the design emphasises the water in various ways. Mainly through docks and footbridges of wood. Furthermore, a variety of different equipments for physical activity along with benches and other activities were added to the proposal.



Figur 2. The illustration above shows the general masterplan of the proposal.

Summary

Discussion

In the final chapter we discuss the impact that the literature study along with the inventory and analysis had through the designprocess that led us to the final proposal.

Our work started off with a literature study to gather information on our aim - *What elements in the built environment have the potential to encourage physical activity according to litterature within the field?* We found it challenging to navigate through the huge amount of literature on physical activity related to green areas. At the same time we struggled to find literature that held tangible advice and methods on how to create an environment that promotes physical activity. Nonetheless the literature study helped us through many decisions on the design for the final proposal.

The inventory and analysis that was made on site was a time consuming way of gathering information. However, we believe it was of great importance for the final proposal as our comprehension for the site helped us visualize its development.

Since Tisken contains of smaller areas we experienced some limitations regarding the design of the site. In the end though, that limitation led us to the main addition of our proposal, the numerous jetties, that creates new paths and activities throughout the site. The insight helped us appreciate that limitations have the ability to generate creativity and innovation.



Figur 3. A perspective image of the proposal for the main entrance area.

Innehåll

1. Introduktion	9	2.2 Personliga faktorer	21	4. Gestaltungsförslag	45
1.1 Introduktion	10	2.3 Sociala & Organisatoriska faktorer	23	Bryggorna	47
1.2 Bakgrund	11	2.4 Gestaltungsprinciper	24	Röda element	47
1.3 Syfte & mål	12	3. Tisken	26	Aktiviteter	47
1.4 Frågeställningar	12	3.1 Introduktion till området	29	Entrébryggan	48
1.5 Avgränsning	12	3.1.1.Tisken idag	29	Strandvägen	51
1.6 Disposition	12	3.1.2 Tiskens historia	31	Slussen	53
1.7 Metod	13	3.1.3 Tiskens framtidsplaner	32	Trädtoppspromenaden	55
1.7.1 Litteraturstudie	13	3.2 Inventering och analys	33	Viken	58
1.7.2 Inventering och analys	14	3.2.1 Infrastruktur	34	5. Diskussion	60
1.7.3 Skissmetod	15	3.2.2 Delområden	35	6. Referenser	65
1.7.4 Platsbesök	15	3.2.3 Faciliteter	36	Figurförteckning	68
2. Litteraturstudie	16	3.2.4 Grönområden	37		
2.1 Fysisk miljö	17	3.2.5 Rörelsemönster	38		
2.1.1 Närhet & Tillgänglighet	17	3.2.6 Material	39		
2.1.2 Platsen och dess design	18	3.3.Program	41		
		3.4 Programskisser	42		

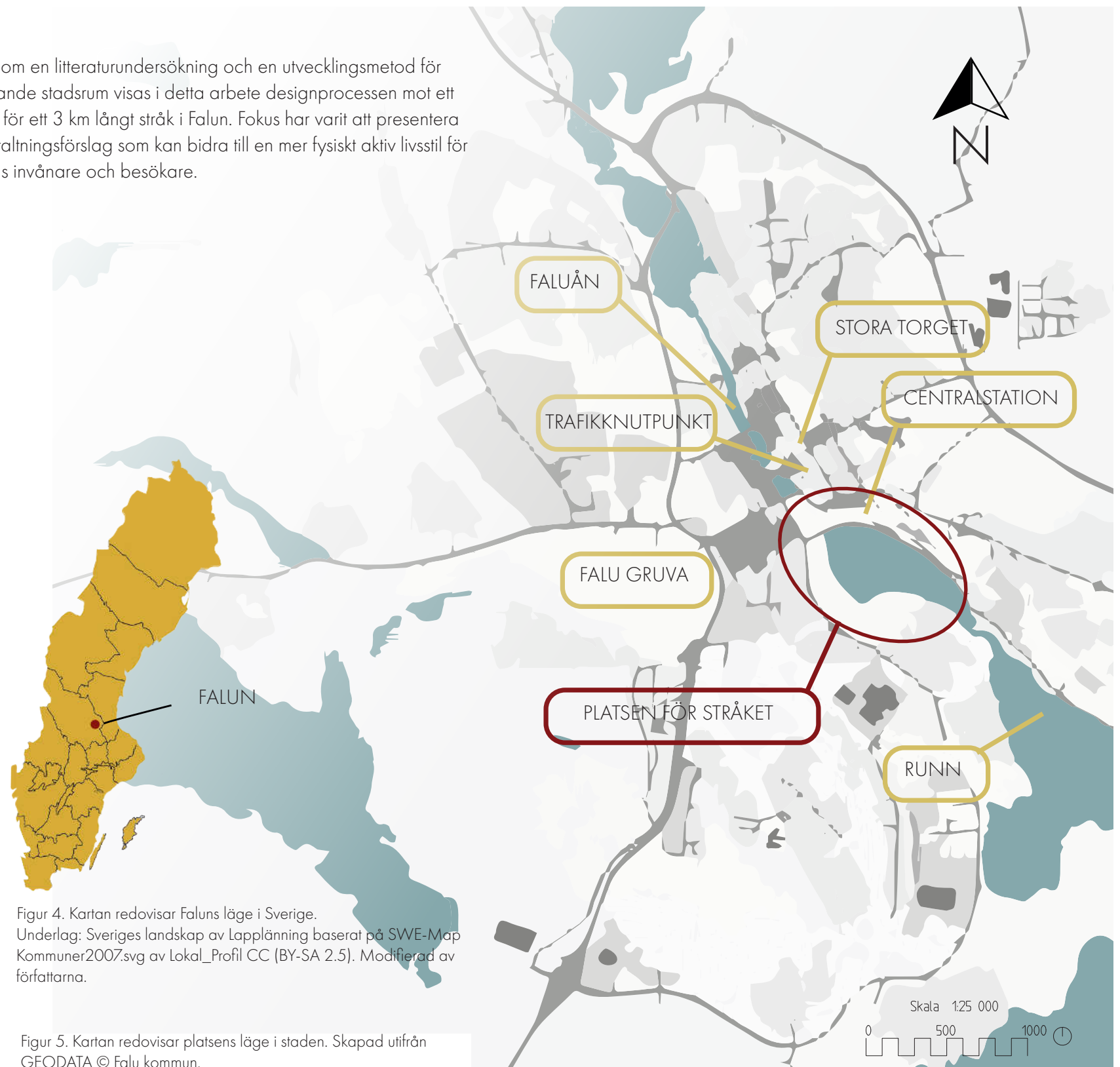
1. Introduction

1.1 Introduktion

I dagens moderna samhälle är fysisk inaktivitet en stor bidragande orsak till ohälsa och av Sveriges vuxna befolkning är ungefär 50 procent inte tillräckligt fysiskt aktiva. Människors fysiska aktivitet påverkas av den byggda miljön i samhället som till stor del uppmuntrar till en stillasittande livsstil. Utvecklingen av miljöer för fysisk aktivitet är därför ett viktigt steg i arbetet för ökad folkhälsa och är ett av målområdena i regeringens arbete för att minska skillnaderna i hälsa mellan olika grupper i befolkningen (Socialdepartementet 2002). De strukturella skillnaderna i folkhälsan som idag existerar bör minskas genom gratis, varierande och allmänt tillgängliga platser för ett aktiv livsstil (Malmö Stad 2015). Många av motionsanläggningarna och de organisatoriska idrottsplatserna används främst av redan fysiskt aktiva personer och ofta krävs en god ekonomi för att kunna nå och delta i aktiviteter. Steget från en fysiskt inaktiv livsstil och åskådare till att bli en aktiv deltagare är idag för stort och kan i vissa fall upplevas skrämmande (Malmö Stad 2015). Enligt WHO (2010) är det samhällets ansvar att skapa jämlika förutsättningar för en aktiv livsstil genom lika tillgång till aktiverande miljöer.

Samtidigt som forskning påvisar vikten av fysisk aktivitet för en hälsosam livsstil konstateras också att en stor del av befolkningen ligger under gränsvärdena för mängden träning som krävs för att uppnå positiva effekter på hälsan (Statens folkhälsoinstitut 2011). För att dessa mål ska uppnås krävs rekommendationer för aktiverande utomhusdesign men forskningen inom detta område är bristfällig. Studier som resulterar i rekommendationer för hur en aktiverande utomhusdesign ska se ut är få och utan sådana rekommendationer är det svårt att effektivt uppnå WHO's mål om "health impact assessments" (Braubach et al. (2017). Även Gardsjord et al. (2014) menar att forskningen är bristfällig i arbetet med att undersöka vilka specifika komponenter som främjar fysisk aktivitet, men att grönområden är av stor vikt är tydligt. Detta stöds av Sundquist et al. (2011) som också skriver att det behövs mer kunskap om kopplingen mellan fysisk aktivitet och element i den byggda miljön. Ett resultat av detta blir att riktlinjerna för landskapsarkitekter och samhällsplanerare i de studier som gjorts är breda och lämnar stort utrymme för egen tolkning.

Genom en litteraturundersökning och en utvecklingsmetod för aktiverande stadsrum visas i detta arbete designprocessen mot ett förslag för ett 3 km långt stråk i Falun. Fokus har varit att presentera ett gestaltungs-förslag som kan bidra till en mer fysiskt aktiv livsstil för platsens invånare och besökare.



1.2 Bakgrund

Enligt Elinder & Faskunger (2006) har fysisk aktivitet varit avgörande för människans hälsa och överlevnad genom historien och därmed en stor del av människors liv. Fysisk ansträngning var nödvändigt till det mesta våra förfäder tog sig an, såsom förflyttning och matförsörjning. De senaste seklen har dock människan blivit allt mer fysiskt passiv som en följd av teknologins utveckling i samhället. Fysisk transport har ersatts av flyg, bilar och tåg samtidigt som många fysiskt krävande arbetsuppgifter ersatts av maskiner. Även i hemmet har vi blivit mer bekväma sedan diskmaskiner, tvättmaskiner, fjärrkontroller och dylikt blev självklara inslag i våra hem (Elinder & Faskunger 2006).

År 2009 beräknade WHO att fysisk inaktivitet är den fjärde största riskfaktorn att dö i förtid. Fysisk aktivitet har nämligen positiva hälsoeffekter som förebygger många av de vanliga dödsorsakerna som bland annat hjärt- och kärlsjukdomar och cancer, men även andra sjukdomar som diabetes, benskörhet och parkinsons sjukdom (WHO 2009). Forskning visar att fysisk aktivitet förebygger demens och depression samt har en stimulerande effekt på inlärningsförmåga (Statens folkhälsoinstitut 2011). Enligt Annerstedt (2011) har dessutom en epidemi av psykisk ohälsa drabbat världens befolkning det senaste århundradet. Annerstedt beskriver vidare hur dessa sjukdomar, till skillnad från många andra, inte alltid kan botas med vanliga behandlingssätt, då dessa sjukdomar inte beror på en enda process i kroppen utan snarare en obalans mellan individen och dess omgivande miljö och förutsättningar. Sådana sjukdomar kallas ofta icke- smittsamma sjukdomar och är sjukdomar orsakade av en kombination av beteendemönster, genetiska, fysiologiska och miljömässiga faktorer exempelvis hjärtinfarkt och stroke (WHO 2017). Enligt Annerstedt (2011) är en gemensam faktor för dessa sjukdomar att de ofta går att förebygga. Vidare beskriver Annerstedt att sådana sjukdomar till viss del kan förebyggas genom att implementera strategier mot avgörande riskfaktorer så som ohälsosam diet, stressrelaterade miljöer och fysisk inaktivitet. I beskrivningen av de

nationella folkhälsomålen nämns också fysisk aktivitet som ett möjligt komplement till medicinering av sömnsvårigheter, psykiska besvär samt viktnedgång (Socialdepartementet 2002). Enligt en svensk studie kostar fysisk inaktivitet samhället 6 miljarder kronor om året varav 750 miljoner kronor är direkta kostnader för sjukvård (Bolin & Lindgren 2006).

Samtidigt som forskning påvisar vikten av fysisk aktivitet gjorde Folkhälsomyndigheten 2017 bedömningen att den rekommenderade fysiska aktivitetsnivån som krävs för att upprätthålla god hälsa endast uppnås av ungefär hälften av Sveriges vuxna befolkning (Kommissionen för jämlik hälsa 2017). Enligt en studie från 2017 gjord av Centrum för idrottsforskning uppnår inte heller unga rekommendationerna för fysisk aktivitet. Studien utfördes med hjälp av rörelsemätare och resultatet visade att endast 22 procent av flickorna i studien och 44 procent av pojkarna når rekommendationerna (CFI 2017). Personer som varit fysiskt aktiva i de senare tonåren är mer sannolika att vara mer fysiskt aktiva som vuxna vilket gör den idag ökade inaktiva ungdomen till en viktig målgrupp (Gardsjord et al. 2014).

Fysisk aktivitet är till stor del kopplat till livsstil och levnadsvillkor vilket innebär att det i många fall har kommit att bli en fråga om social tillhörighet (Socialdepartementet 2002). Enligt WHO (2010) är det samhällets ansvar att skapa jämlika förutsättningar för en aktiv livsstil genom lika tillgång till aktiverande miljöer. För att skapa ett samhälle som främjar fysisk aktivitet krävs en bred samhällsplanering över olika sektorområden. Traditionellt sett har stort fokus legat på att förändra individens beteendemönster för att öka den fysiska aktiviteten och därmed förebygga sjukdomar genom bl.a. skolidrott, hälsokurser och rådgivning. Dessa tillvägagångssätt syftar till att ändra beteendemönster som individerna teoretiskt sett själva styr över och har inte varit tillräckliga för att märkbart öka den fysiska aktiviteten. På grund av detta eftersträvas nya, mer övergripande

tillvägagångssätt där en förändring i den offentliga miljön ska underlätta för individen att vara fysiskt aktiv (Bedimo-Rung et al. 2005). Ur ett samhällsplaneringsperspektiv handlar det om att på ett medvetet sätt skapa stödjande och inbjudande miljöer för fysisk aktivitet samt att bygga in fysisk aktivitet i människors vardag. Samhällsbaserade interventioner som bl.a. förbättringar i den fysiska miljön kan leda till bestående förändringar i befolkningens rörelsemönster och därmed till ökad fysisk aktivitet (Elinder & Faskunger 2006).

Exempel på sådana miljöer är motions- och idrottsanläggningar eller andra anläggningar som uppmuntrar till fysisk aktivitet. För att denna typ av anläggningar ska uppnå sitt syfte att öka fysisk aktivitet är det viktigt att de är såväl tillgängliga som närliggande. I nuläget råder en brist på sådana tillgängliga anläggningar då de ofta är placerade i utkanten av tätorten, har begränsade öppettider eller inte är tillgängliga för allmänheten. En bieffekt av den avlägsna placeringen blir att möjligheten att nå dessa platser till fots eller på cykel försämras och således även de positiva hälsoeffekterna transporten kan innebära. Forskning visar att närheten till grönområden och lekplatser har en tydlig koppling till mängden fysisk aktivitet hos barn där ökad närhet innebär ökad rörelse. Sammanfattningsvis bör miljöer och strukturer som stödjer fysisk aktivitet samt en god livsmiljö betraktas som allmänna intressen vid fysisk planering eftersom dessa faktorer leder till god folkhälsa (Boverket 2013).

1.3 Syfte & mål

Syftet med arbetet är att få en inblick i den byggda miljöns påverkan på fysisk aktivitet och applicera den kunskapen på ett konkret exempel med utgångspunkt att öka utbudet av fysiskt aktiverande miljöer i Falun.

Målet är att genom vår arbetsprocess och gestaltning öppna upp för diskussion och vidareutveckling av aktiverande landskapsarkitektur liksom att utveckla vår egen kunskap inom ämnet. Förslaget är tänkt att även kunna inspirera kommuner att arbeta mer aktivt med stadsrummens funktioner.

1.4 Frågeställningar

- Vilka faktorer i den byggda miljön kan främja fysisk aktivitet enligt vald litteratur inom ämnet?

- Hur kan stråket Tisken runt gestaltas för att uppmuntra besökaren till fysisk aktivitet?

1.5 Avgränsning

Arbetet syftar till att främja människors hälsa genom att uppmuntra till fysisk aktivitet i utemiljöer. Teoretiskt sett är det svårt att avgränsa ett sådant brett ämne. Under litteraturstudien har vi därför valt tre faktorer att fokusera på. Dessa är; fysisk miljö, personliga och sociala faktorer, där vi arbetat mer ingående med faktorn fysisk miljö. Rekommendationer för fysisk aktivitet nämns flertalet gånger i uppsatsen. Dock varierar dessa rekommendationer inom forskningsvärlden då de ofta utvecklas och förändras. Därför är vårt fokus inte att uppnå dessa specifika rekommendationer i antal minuter fysisk aktivitet, utan att skapa utemiljöer som främjar fysisk aktivitet.

Under arbetsprocessen att ta fram ett gestaltungsförslag med utgångspunkt från litteraturstudien är faktorer, som till exempel ekonomi, inte med i beräkningen. Geografiskt avgränsas arbetet till ett befintligt 3 km långt stråk runt sjön Tisken i Falun inklusive de faktiska ytor som skulle gå att ta i anspråk för utveckling av stråket.

1.6 Disposition

Arbetet inleds med en beskrivning av de metoder som används under arbetets gång. Därefter följer ett kapitel med en litteraturstudie som undersöker vilka faktorer som kan bidra till att skapa en plats som uppmuntrar fysisk aktivitet. Kapitlet avslutas med en sammanfattning av ett antal faktorer som togs med till designprocessen i form av gestaltungsprinciper. Arbetet fortsätter med genomförandet av en gestaltungs metod varefter gestaltungs förslaget **Tisken runt** presenteras. Slutligen diskuteras arbetets olika moment i det sista kapitlet.

1.7 Metod

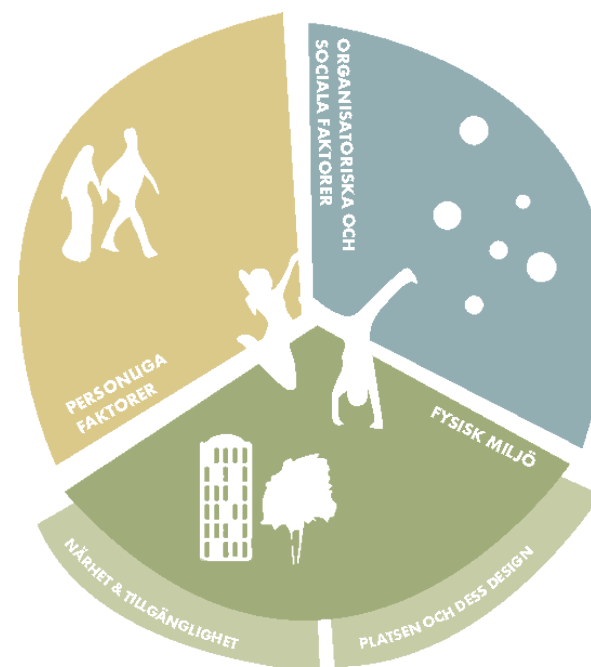
1.7.1 Litteraturstudie

Ett antal studier har gjorts för att förstå det komplexa sambandet mellan fysisk aktivitet och påverkande faktorer. Inom forskning kring fysisk aktivitet är den social-ekologiska modellen vanligt förekommande och beskriver hur den fysiska miljön, individuella- och sociala faktorer är påverkande komponenter på fysisk aktivitet (Eriksson 2013). För att skapa en struktur i litteraturstudien har en sådan modell med påverkande faktorer sammanställts med inspiration från en redan framtagna modell av Joseph et al. (2005). Denna social- ekologiska modell har som syfte att lyfta fram och undersöka faktorer, samt förstå relationerna mellan dessa, som påverkar designen för fysisk aktivitet (Joseph et al. 2005). Modellen visar på den komplexitet som finns i hur individuella människor och grupperns mönster blir influerade av och influerar sociala och fysiska strukturer. Modellen är framtagna till en forskningsstudie som behandlat förmåga för både byggnads- och platsdesign att influera fysisk aktivitet (Joseph et al. 2005). Denna har bearbetats av oss för att anpassas till vårt specifika arbete inom landskapsarkitektur samt arbetets frågeställningar. Bearbetningen av metoden har inneburit att vi plockat bort skalorna under fysiska faktorer som berör byggnader och dess utformning då vi inom vår yrkesroll inte har någon direkt påverkan på detta.

För att sedan få relevant information till litteraturdelen användes utvalda sökord i databaser som google scholar och epsilon. För att begränsa urvalet av sökträffar valde vi att i första hand utgå från texter med skandinavisk kontext med en tydlig koppling till landskapsarkitektur. Utifrån skrifter eller artiklar vi ansåg relevanta letade vi oss också vidare ifrån dennes referenser. Litteraturstudien avslutas med en sammanfattning i form av gestaltungsprinciper. Gestaltungsprinciperna besvarar vår frågeställning: *Vilka faktorer i den byggda miljön kan främja fysisk aktivitet enligt vald litteratur inom ämnet?* och är resultatet av den kunskap från litteraturen som vi ansåg vara mest konkret och applicerbar till det kommande gestaltungsarbetet.

Sökord: fysisk aktivitet, motion, stråk, inaktivitet, folkhälsa, landskapsarkitektur, samhällsplanering, tillgänglighet, trygghet, närhet, park, grönyta, grönområde, miljö, form, design, säkerhet, idrottsplats, trappor, avstånd, byggd miljö, lek, lekpark.

Engelska sökord var: physical activity, urban design, built environment, site design, public health, landscape architecture, green areas, design, playground.



Figur 6. Illustrationen visar kategorierna i den social- ekologiska modellen.

"Within a multilevel ecological framework, complex interactions between the multitude of individual, cultural and social, physical, and policy environmental factors in settings in which people live, work, and play are studied in an attempt to better predict physical activity behavior."

(Giles-Corti, Timperio, Bull, & Pikora 2005, s.175)

Fysisk miljö

Faktorer i den fysiska miljön blir i modellen kategoriserade utifrån olika skalor (Joseph et al. 2005). De av oss valda skalorna blev framtagna för att bäst anpassas till vårt arbete och är den del i den teoretiska efterforskningen som fått störst utrymme kopplat till vår yrkesroll som landskapsarkitekter. Faktorn fysisk miljö är indelad i underrubrikerna:

Närhet och tillgänglighet

Under denna kategori sammanställdes forskning eller publikationer som gav en uppfattning om hur närhet och tillgänglighet påverkar människors rörelse.

Platsen och dess design

Forskning eller publikationer som berör platsen och dess designs inflytande på fysisk aktivitet sammanställdes. Syftet var att få förståelse om hur platsens storlek, utbud, faciliteter och övergripande design påverkar fysisk aktivitet. Målet var även att få en uppfattning om vilka fysiska faktorer som väcker upptäckar- och/ eller användarlust hos människor, liksom hur design kan verka inkluderande eller exkluderande.

Personliga faktorer

Här vidrörs bland annat hälsa, beteendemässiga egenskaper, färdigheter och fysiska förutsättningar relaterat till fysisk aktivitet. Forskning har bland annat visat att den fysiska aktiviteten skiljer sig åt mellan bland annat olika köns- och åldersgrupper (Eriksson 2013).

Sociala och organisatoriska faktorer

Denna del berör de organisatoriska och sociala strukturerna som Joseph et al. (2005) menar kan hindra eller uppmuntra människor att ta del av fysiska aktiviteter.

1.7 Metod

1.7.2 Inventering och analys

Inventering och analys av området utfördes på plats och sammanställdes därefter med hjälp av kartunderlag från Falu kommun. För att säkra att inventering och analys skulle ge en tillförlitlig grund och god lokalkännedom inför gestaltungsarbetet besöktes platsen vid flera tillfällen.

För att strukturera upp inventerings- och analysarbetet tog vi inspiration från ett planeringsverktyg för aktiverande arkitektur och stadsplanering, framtagen av Rasmus B. Andersen från Center for Idræt- og arkitektur. Planeringsverktyget är en del av en publikation som är utgiven på initiativ av Danmarks Idræts-forbund och Indenrigs- og Socialministeriet i Danmark (2007) med målet att skapa attraktiva och välfungerande städer som stödjer en aktiv livsstil (Andersen 2009).

Planeringsverktyget ska fungera som ett medel för att säkra rätt aktivitetsval och placering och är uppdelad i en kronologisk tillvägagångsprincip med tre övergripande delmoment: kartläggning, programmering och nedslag. Eftersom vi upplevde att planeringsverktyget var bättre anpassat för storskaliga projekt valde vi att anpassa det till inventeringen och analysen för vårt område. Anpassningen gjordes genom att i vår inventering och analys utgå från de kategorier planeringsverktyget innehåller.

Kategorier

Inventeringen och analysen syftar till att få en överblick över områdets struktur samt de faciliteter, funktioner och aktiviteter som finns på platsen. Metoden ger även en förståelse för området som kan hjälpa till att belysa och analysera platsens potential och kvaliteter. Detta ger ett användbart underlag i den vidare gestaltungsprocessen. Nedan redovisas de kategorier som undersöktes.

Infrastruktur

Under denna kategori kartläggs och analyseras områdets infrastruktur. Det kan innehålla bland annat registrering av områdets huvudstråk, mindre gator, cykel- och gångförbindelser, mindre stigar samt offentliga transportmöjligheter

Rumsligheter

Syftet med denna kategori är att få en överblick av områdets rumslighet. Det kan fås genom bland annat registrering av storlekar, dimensioner, och fördelning av områdets öppna rum såsom platser, bostadsgårdar, mellanrum och gröna rum.

Faciliteter i området

I denna del kartläggs och analyseras områdets faciliteter. Registrering kan bland annat göras av mötesplatser, idrottsanläggningar, lekplatser och offentliga byggnader såsom bibliotek och skolor.

Grönområden

Under denna kategori samlas och analyseras information om platsens grönområden. Det kan till exempel vara information om platsens parker, ängar samt kust- och vattenområden.

Rörelsemönster

I denna kategori inventeras och analyseras områdets rörelsemönster. Registreringen kan innehålla information om hur platsens användare och boende rör sig inom området samt på vilket sätt.

Material

En inventering och analys av materialen på området kan göras genom att samla information om bland annat ytskikt, texturer och färger.



Infrastruktur



Delområden



Faciliteter i området



Grönområden



Rörelsemönster



Material

Figur 7. Inventering och analys utgör grunden i arbetet mot en platsanpassad gestaltung.

1.7 Metod

1.7.3 Skissmetod

Skissande som metod har präglat hela vår arbetsprocess och har likt Birgerstam och Nord (1997) beskriver denna metod använts i olika stadier med olika syften. Redan under litteraturstudien togs det kontinuerligt fram skisser för att inte gå miste om idéer som kom i tidigt skede. Birgerstam och Nord (1997) beskriver också hur skisser dels fungerar som ett medel för att enklare kommunicera och förtydliga svårigheter. Skisser med detta syfte var något vi arbetade mycket med under utvecklingsmetoden och gestaltningen. Skisserna genererade och testade idéer, men fungerade även som ett effektivt hjälpmedel för kommunikation oss emellan samt som beslutsfattande verktyg.

1.7.4 Platsbesök

Området vid Tisken besöktes flera gånger under arbetets gång. Att besöka platsen mer än en gång gav oss möjlighet att uppleva platsens känsla och karaktär under olika årstider och tider på dygnet. En av oss är uppväxt i Falun och har således redan god lokalkännedom för området, men för den av oss som sällan varit i Falun var platsbesöken extra värdefullt.



Figur 8. Platsbesök vid Tisken (15-01-2020).

2. Litteraturstudie

2.1 Fysisk miljö

2.1.1 Närhet & Tillgänglighet

Under denna del sammanställs forskningsstudier och publikationer som ger en uppfattning om hur närhet och tillgänglighet påverkar människors rörelse. Närhet definieras som det fysiska avståndet till platser som kan uppmuntra till fysisk aktivitet. Människors förmåga att hitta, navigera och röra sig inom ett område definieras som tillgänglighet. Vissa delar i texten fokuserar på fysisk aktivitet i parker men vi kan anta att samma principer gäller det valda stråket och området.

Flertalet studier visar att närhet och tillgänglighet till platser för fysisk aktivitet har en stor inverkan på antalet människor som regelbundet är fysiskt aktiva. Det talas om ett så kallat dos-responsförhållande där ökande mängd faciliteter och anläggningar för fysisk aktivitet resulterar i en ökande andel av befolkningen som rör sig (Faskunger 2007). USA:s motsvarighet till Sveriges Folkhälsoinstitut har publicerat en undersökning som indikerar att det är möjligt att öka andelen människor som motionerar med 25 procent genom att förbättra närheten till aktivitetsanläggningar. Likaså antyder forskning att människor med närhet till vardagliga rekreationsområden och anläggningar gentemot dem som bor långt ifrån är benägna att röra sig upp till 40 procent mer (Faskunger 2007). Annan forskning visar dessutom att oberoende av individuella faktorer är människor i promenadvänliga områden betydligt mer fysiskt aktiva än de som bor i områden med dåliga förutsättningar för promenader. Det kan skilja hela 70 minuter per vecka i fysisk aktivitet mellan de boende med dessa olika förutsättningar (Boverket 2007). Därtill visar en grundlig svensk undersökning gjord av Eriksson (2015) att människor som bor i "gå-vänliga" områden spenderar mer tid åt fysisk aktivitet gentemot dem som inte har en närhet till sådana miljöer.

Gardsjord et al.(2014) har dragit liknande slutsatser i en artikel där de observerat 32 olika studier. Studierna syftade till att undersöka vilka faktorer i grönområden som anses viktigast för att främja fysisk aktivitet hos unga. Resultatet av Gardsjord et al. (2014) observationer visar att tillgången till grönområden är den mest avgörande faktorn. Författarna menar att den fysiska aktiviteten hos unga ökar med kortare avstånd och högre procent grönyta. Även Boverket nämner detta och menar dessutom att den bostadsnära naturen med rätt utformning kan vara den enklaste och mest lönsamma platsen för fysisk aktivitet hos alla åldrar (Boverket 2007). Rekommendationerna som Boverket (2007) tagit fram anger att avståndet till bostadsnära natur bör ligga inom en radie av 300 m från befintliga bostäder och skolor. Stockholms parkprogram har också identifierat en rad rekommendationer på avståndet till olika funktioner där det nämns att lek och promenadmöjligheter bör finnas inom 200 meter. Bland annat parklek, bollspel och picknick bör finnas inom 500 meter och andra aktiviteter såsom löpning, skidåkning, bad och skridskoåkning bör vara tillgängliga inom ett avstånd på 1 km från bostaden (Boverket 2007). Gehl menar dock att det avstånd som majoriteten av människor kan tänka sig att gå för att nå sitt mål är 500 meter (2010). Däremot kan vissa av dessa tidigare rekommendationer stärkas av studier som visat att då grönområden med goda möjligheter för fysisk aktivitet finns inom en radie på 200 m används de av nästan alla boende inom detta avstånd (Olsson & Larberg 2018). Detta stöds vidare av en studie som visat att hela 80 procent av användarna av parker bor inom en radie av tre kvarter. Det individuella avståndet till en park är således en stark indikator på hur mycket fysisk aktivitet en specifik individ utför (Bedimo-Rung et al. 2005). Viktigt att nämna under denna del är dock det faktum att studier också visat att upplevelse och intresse ofta har en starkare påverkan än själva distansen när det kommer till vägval människor gör (Joseph et al. 2005). Det fysiska avståndet i tid kan nämligen komma att upplevas kortare när en rutt kombineras med olika upplevelser (Andersen 2009).

Tillgänglighet och avstånd inom en park är också en viktig aspekt som påverkar användandet. Exempelvis kan avstånd mellan parkering och den faktiska aktivitetsplatsen påverka upplevelsen av tillgänglighet. Detta kan jämföras med hur en golfspelare som behöver bära sin utrustning långt kan bli avskräckt att använda en specifik park (Bedimo-Rung et al. 2005).

Likaså kan närheten mellan aktivitetsanläggningar påverka då exempelvis en tennisbana med högljudda ungdomar kan skrämma iväg barnfamiljer från att använda en intilliggande lekplats. Bänkar i närheten av lekplatser eller dricksfontäner intill sportfält är några exempel på en medveten och logisk placering av olika element och faciliteter som kan bidra till att öka användandet (Bedimo-Rung et al. 2005).

För att uppmärksamma platser kan det vara en fördel att arbeta med dess vägsystem i tät anslutning till bostadsområden, idrottsanläggningar och bostäder. En anslutande cykelled i förbindelse till aktivitetsområden eller parker skapar ett förlopp där cyklister passerar flera aktiviteter som kan komma att skapa ett stopp för aktivitet i cykelturen hem (Andersen 2009).

2.1 Fysisk miljö

2.1.2 Platsen och dess design

I föregående del konstaterades att närhet och tillgänglighet är viktiga aspekter för användningsfrekvensen av platser. Med indikationer om placeringen dyker denna del djupare in på hur platsen och dess design kan bidra till en ökad fysisk aktivitet hos boende, besökare eller förbipasserande. Här identifieras olika karaktärer samt komponenter och dess design som främjar eller hämmar fysisk aktivitet.

I publikationen "Aktiverande arkitektur och byplanlægning" presenteras femtio konkreta projekt och idéprojekt med dess kvaliteter och strategiska potentialer för att uppmuntra till en aktivare livsstil. Analyser av dessa projekt har sedan resulterat i en rad generella rekommendationer som kan vara hjälpsamma vid utformning av fysiskt aktiverande miljöer (Andersen 2009). I skriften beskrivs bland annat hur ett område med ett övergripande sammanhang, där innehållet erhåller en visuell och upplevelsemässig variation, kan locka många användare (Andersen 2009).

Studier har också visat att de upplevda estetiska värdena av olika element i en park är en kraftfull motivation till fysisk aktivitet (Bedimo-Rung et al. 2005). Tiden det tar att gå igenom ett vackert och intressant område upplevs kortare jämfört med tiden då man passerar ett stråk som upplevs tråkigt (Joseph et al. 2005). I minst tre olika studier framkom att vackra miljöer associerades positivt till fysisk aktivitet. Topografi, solförhållanden storlek på parken, tillgänglighet, visuell attraktivitet och estetiska element är alla viktiga faktorer som kan påverka den estetiska upplevelsen av platsen (Bedimo-Rung et

al. 2005). Visuell stimulans längs vägen har också en stor påverkan på de val en person gör under exempelvis en promenad. Faktorer som landmärken och andra attraktioner påverkar människors vägval och många dras till platser där det sker någon typ av aktivitet. Faktum är också att upplevelse och intresse ofta har en starkare påverkan än själva distansen när det kommer till vägval människor gör. En studie av St. Mark's Square i London visar hur människor väljer att röra sig sick sack mellan lyktstolparna på torget istället för att ta den snabbaste diagonala vägen. Detta indikerar att karaktären hos element, som bland annat symbolik, storlek, kontrast, synlighet och placering är viktiga i frågan om att stimulera och därmed motivera rörelse (Joseph et al. 2005).

Markmaterial är också ett element som har en fundamental påverkan på hur vi människor rör oss. I "Lynch's concept of legibility" nämns att huvudelementen, som avgör hur människor läser av miljöer och organiserar dem i mönster, består av synliga möten och markyta. Även Gibson nämner detta i sin "Ecologic theory of perception" och menar att markyta har det huvudsakliga inflytandet på hur vi människor rör oss (Joseph et al. 2005). Markmönster kan användas som markörer som anger riktning till olika aktiviteter, platser eller vägar (Andersen 2009). Genom att arbeta med varierade markmaterial kan också en mosaikliknande plats skapas där olika aktiviteter och rörelsemönster uppmuntras (Andersen 2009). Färger och konst har också visat sig ha en påverkan på våra val och beteendemönster. Genom att arbeta med grafik och färg i marken skapas möjligheter för informell och fri lek som kan leda till en rad aktiviteter (Andersen 2009). Exempelvis har tre väl utförda studier av trappor, där konst och musik installerats, visat på ett ökat användande (Joseph et al. 2005).

Utformning i form av komfort, tillgänglighet och säkerhet är också aspekter som påverkar huruvida elementen på en plats uppmuntrar eller avskräcker aktivitet. Barriärer, lås och icke ergonomisk design som

inte bjuder in till aktivitet kan dessutom komma att negativt påverka upplevelsen av intilliggande faciliteter vars syfte är det motsatta (Joseph et al. 2005). Utformningen av kantzoner är en sådan detalj som har en direkt påverkan på tillgängligheten. En odefinierad kantzon med öppna kopplingar eller åtminstone genomsiktliga avgränsningar som nätstängsel skapar en mer inbjudande känsla till skillnad från ett kraftigt markerat staket som snarare skapar en barriäreffekt (Malmö Stad 2015). Markbeläggning kan fungera som ett verktyg för att markera och framhäva platser för olika aktiviteter men också för att avgränsa plats från väg utan att skilja dem från varandra samtidigt som trygga och säkra zoner skapas (Andersen 2009). Element som istället har en positiv påverkan och kan komma att öka aktiviteten på en plats är exempelvis fontäner, belysning och bänkar (Joseph et al. 2005). I ett exempel på Aker Brygge i Oslo beskriver Gehl (2010) hur ett tillskott av fler sittplatser resulterade i att mängden människor som använde sittplatserna och utemiljön fördubblades.

I skriften "Aktiverande arkitektur och byplanlægning" (Andersen 2009) nämns hur det går att skapa spännande rum som bjuder in till aktivitet eller vistelse genom att förstärka en plats karaktär (Andersen 2009). En variation i terrängförhållanden kan exempelvis skapa rumsligheter som verkar som en avskärmning mellan aktiviteter och vistelseytor (Andersen 2009). Multifunktionella landskapsformationer så som kilar, dalar och spiraler har en möjlighet att tillgodose behovet för ett större åldersspann till skillnad från traditionella lekplatser som främst riktar sig mot barn (Andersen 2009).

Genom att använda växtlighet kan också skapandet av mindre intima rum främja uppkomsten av planerade spontanaktiviteter som yoga, kurragömma och gymnastik (Andersen 2009).

God tillgång till flexibla ytor skapar möjligheter för en mängd olika och spontana aktiviteter. En öppen gräsyta är ett effektivt sätt att

2.1 Fysisk miljö

skapa en sådan flexibel plats, och om den ligger i en park skapas störst möjlighet till spontan användning. För att aktiviteter såsom fotboll och brännboll ska vara möjliga på platsen är det viktigt att gräsytan är sammanhållen och mäter minst 2000m² (Malmö Stad 2015). Gardsjord et al.(2014) menar att stora gröna öppna ytor är viktiga då dessa erbjuder en rad olika aktiviteter. Träd och vegetation kan bidra till att skapa zoner med exempelvis skydd för avslappning.

Boldemann et al. (2006, 2008) menar att mängden fysisk aktivitet hos unga barn är direkt kopplat till utemiljön och dess utformning. Han beskriver att gröna, rymliga och varierade utemiljöer har en positiv inverkan på fysisk aktivitet. Enligt Raustorp et al. (2012) är barn generellt mer fysiskt aktiva när de vistas utomhus. Naturen bidrar med en mängd möjligheter till aktivitet där barn själva kan vara med att skapa leksammanhang. Den fria leken i grönområden underlättas av det faktum att det inte finns något rätt eller fel. Naturens överflöd av material skapar inte heller en konkurrerande situation om saker eller möjligheter, som ofta kan vara fallet vid traditionella lekredskap (Jansson & Mårtensson 2012). Jansson och Mårtensson (2012) konstaterar alltså att miljöns kvalitet inte är detsamma som dyrköpt lekutrustning. För miljövärdering används ofta Outdoor Play Environment Categories (OPEC), ett verktyg som bland annat mäter andel träd och buskar, utemiljöns storlek, och andelen kuperad terräng. Stora ytor i en kuperad terräng med mindre strukturer, stenar, kojor och växtlighet anses optimalt för lekmiljöer i grönområden då detta skapar en mängd av mindre platser för lek (Jansson & Mårtensson 2012).

Vikten av att samla olika aktiviteter

Likt Andersen (2009) nämner att ett varierat utbud av aktiviteter i ett större sammanhang är viktigt skriver också Malmö Stad (2015) om vikten att samla olika aktiviteter, exempelvis motion, lek och grillplatser,

i kluster. Genom att skapa en variation av aktiviteter i närheten av varandra skapas möten mellan personer med olika intressen och åldrar. Detta resulterar i en eventuell förståelse för andras intressen så väl som en möjlighet att själv bli inspirerad att testa något nytt eller utmana sina gränser (Malmö Stad 2015). Även Bedimo- Rung et al. (2005) menar att en variation av fysiskt uppmuntrande element kan komma att skapa ett specifikt beteende. Enligt Lynch (1960) är det dock koncentrationen av aktiviteter som ökar användningen av dessa. Sidomöjligheter intill en aktivitet eller plats skapar en naturlig dragningskraft för förbipasserande som därmed kan komma att delta i aktiviteten (Andersen 2009). Alla aktiviteter behöver inte vara fysiskt krävande, att samla sociala och aktiva ytor intill varandra innebär att steget från att vara åskådare till aktiv deltagare blir mindre. Genom att arbeta med en samling av olika funktioner och att sudda ut gränserna mellan lek, motion och umgänge har fysisk aktivitet en större chans att bli något enkelt, vardagligt och roligt (Malmö Stad 2015). De varierande aktiviteterna bör således ha en öppen karaktär och vara lättillgängliga för kunna användas under dygnets alla timmar (Andersen 2009).

Multifunktionella aktivitetsytor är ett sätt att samla en variation av olika aktiviteter. De kopplar samman platser för socialt umgänge med platser för fysisk aktivitet. En sådan plats tillåter aktiviteter med olika inriktning och intensitet och lockar därför olika typer av målgrupper av olika kön, erfarenheter och åldrar (Malmö Stad 2015). Enligt Malmö Stad (2015) saknas ofta sociala ytor på eller i direkt koppling till multifunktionella platser och aktivitetsytor. En väl integrerad social yta på en aktivitetsplats låter åskådare att aktivt ta plats vid aktiviteten och den uppmuntrar till spontana möten mellan olika typer av människor. Vidare menar Malmö Stad att insatserna för att skapa sådana sociala ytor inte behöver vara särskilt stora. I Sverige är årstidsvariationerna

stora och de förändrar karaktären såväl som användningen på vissa platser. För att skapa aktivitetsformer under alla årstider bör således förändringsmöjligheter beaktas och byggas in (Andersen 2009). En damm har möjlighet att bli en bra skridskobana och en backe kan under vintern användas till pulkaåkning, löpslingor kan prepareras för skidåkning.

Formella och informella faciliteter som främjar fysisk aktivitet

I artikeln av Gardsjord et al.(2014), som tidigare nämnts, framgick att tillgång och avstånd till grönområden är den mest avgörande faktorn för att främja fysisk aktivitet hos unga. I deras observationer framkom även att tillgång till faciliteter för rörelse som är öppna för allmänheten är den näst viktigaste faktorn. Detta konstaterande stöds även av Eriksson (2013) som i sin undersökning visar att närheten till träningsfaciliteter ökar möjligheten att uppnå rekommendationerna för fysisk aktivitet, oavsett ålder. Bedimo- Rung et al. (2005) menar att faciliteter som uppmuntrar till fysisk aktivitet inte nödvändigtvis behöver direkt indikera detta utan kan också vara en integrerad del i upplevelsen av exempelvis en park.

Indirekt uppmuntrande faciliteter kan vara officiella byggnader, omklädningsrum och picknickplatser och de kan bland annat påverka hur länge besökare vistas i parken samt hur aktiva de är i parken (Bedimo-Rung et al. 2005). Enligt Joseph et al. (2005) kan bänkar, dryckesfontäner, cykelställ och belysning vara viktiga element som ökar antalet fotgängare på en plats. Detta styrks av en studie där 30 procent av de tillfrågade menade att de skulle promenera oftare om fler dryckesfontäner och bänkar fanns på platsen (Joseph et al. 2005). Belysning kan också ses som ett indirekt element som påverkar våra möjligheter att utöva fysisk aktivitet. Det påverkar oss i den mån att vi

2.1 Fysisk miljö

känner oss säkrare och därmed vågar ta oss ut. Belysning kan också vara positivt ur en upplevelsesynpunkt. En väl utformad belysning inom och till aktivitetsområden är en viktig faktor för att de ska vara tillgängliga och upplevas trygga dygnet runt (Andersen 2009). I Sverige är 4200 av årets totalt 8760 timmar mörka vilket är en tydlig indikator på vikten av en väl utformad ljussättning för att uppmuntra aktivitet utomhus (Malmö Stad 2015). Resultatet från en undersökning av Eriksson (2013) visar att största delen av fysisk aktivitet inom bostadsområden sker på eftermiddagen/kvällen. Joseph et al. (2005) menar att rädslan för att promenera i mörker kan hindra människor, framförallt kvinnor, från att promenera utomhus. Samma slutsats kan dras från en skotsk studie som visade att andelen promenerande människor ökade kraftigt efter att gatu- och trottoarbelysning hade installerats (Joseph et al. 2005).

Trappor är ett annat exempel på informella faciliteter som förekommer i vår dagliga miljö. Studier har visat att positiva hälsoeffekter uppnås av en relativt liten ökning i trappgång. Trappor är därmed ett värdefullt element för en effektiv inverkan på vår fysiska hälsa (Joseph et al. 2005).

Att erbjuda faciliteter som direkt uppmuntrar till fysisk aktivitet är också ett framgångsrikt sätt för att öka fysisk aktivitet (Joseph et al. 2005). Faciliteter som direkt uppmuntrar till fysisk aktivitet kan vara till exempel utegym, fotbollsplaner eller löpslingor. Utegym kan vara en bra komplettering till andra faciliteter och ger möjlighet att bygga upp friskare och starkare kroppar. Vid rätt utformning och placering har utegym stor potential eftersom de ofta har en jämn könsfördelning bland användarna. Liksom en god utformning är det också viktigt att det är enkelt för den ovane att få information om hur utrustningen ska användas för att undvika skador och skapa goda möjligheter att lägga upp ett eget träningspass. För att utegym ska bjuda in till en variation av användare är det viktigt att ta hänsyn till vissa grupper med speciella behov. Balans och rörlighetsträning är exempelvis en bra träningsmetod för bland annat äldre där det ofta snarare handlar om

att underhålla kroppen än att bygga muskler (Malmö Stad 2015). Det finns flera olika typer av aktiviteter som inte kräver något större ingrepp för att fortfarande fungera. Exempelvis kan basketkorgar, boulebanor och badmintonplaner anpassas både i bandimensioners konstruktion vilket möjliggör många olika placeringsmöjligheter (Andersen 2009).

Ett annat enkelt sätt att främja fysisk aktivitet och vardagsmotion är motionsslingor med markeringar för distans (Malmö Stad 2015). På flertalet platser där motionsslingor och stråk har blivit implementerade har det visat ge positiva effekter för rörelse (Joseph et al. 2005). Kilometermarkeringar och kartor på motionsslingan ökar chansen att motionärer samlas längs sträckan vilket ökar känslan av trygghet. Vid bra kopplingar till befintliga faciliteter, rörelsestråk och parker skapas en inkluderande och trygg motionsslinga med goda möjligheter till vardagsmotion (Malmö Stad 2015). Motionsslingor kan också vara utgångspunkten för ett stråk där exempelvis lekplatser och andra aktivitetsytor adderas längs vägen. En sådan strategisk struktur kan bidra till att deltagandet i aktiviteter ökar (Malmö Stad 2015). Genom att arbeta med mindre anordningar som exempelvis flytande mobila enheter, eller vinterfaciliteter kan man också uppmuntra till aktiviteter på vattnet. Varierande möjligheter att nå vatten kan skapa olika upplevelser och därmed tillgodose flera användningsalternativ (Andersen 2009). Faciliteter med flexibel form öppnar upp för en tolkningsvariation och därmed också en variation i användning (Andersen 2009).

2.2 Personliga faktorer

Forskning har visat att den fysiska aktiviteten skiljer sig åt mellan bland annat olika köns- och åldersgrupper (Eriksson 2013). Även människors olika fysiska förutsättningar påverkar möjligheten att utföra olika former av fysisk aktivitet. Personliga preferenser har betydelse för vilken typ av fysisk aktivitet vi föredrar att utföra. Gardsjord et al. (2014) skriver om vikten att ha olika åldersgrupper och könsrelaterade olikheter i åtanke när man utformar platser som ska erbjuda fysisk aktivitet. De nämner bland annat att det bör finnas en variation av faciliteter som kan erbjuda olika typer av aktivitet. Denna del sammanställer några faktorer som kan vara viktiga att ta hänsyn till i ett arbete med platser som ska kunna användas av en bred målgrupp.

Malmö Stad har diskuterat frågan "Vem använder vad?" i ett strategidokument där de undersökt förutsättningarna för Malmöborna att på allmän platsmark vara fysiskt aktiva (Malmö Stad 2015). Eftersom alla människor är unika med olika förutsättningar, behov och intressen är det närmast omöjligt att skapa en enda plats som passar alla. Det krävs således en variation i stadens offentliga rum för att säkra att alla människors önskemål och behov tillgodoses (Malmö Stad 2015). Fokus i Malmö stads arbete har varit att skapa en jämlik och jämställd programmering av stadsmiljön. Detta innebär att alla oavsett kön, ålder, funktionsförmåga, ekonomi och bostadsplats ska ges lika förutsättningar för ett kunna ha ett aktivt utomhusliv. Dokumentet innehåller konkreta förslag för att uppnå detta och har sin grund i bland annat nulägesanalyser, inventeringar och intervjuer. En viktig övergripande punkt som nämns tidigt är att platserna ska vara gratis och öppna för alla (Malmö Stad 2015). Sådana

offentliga gratismiljöer är förslagsvis parker, naturområden, cykel- och promenadstråk, stränder och vattenmiljöer som idag är arenor där mängder av olika aktiviteter utövas varje dag (Malmö Stad 2015). Platser som bjuder in till fysisk aktivitet bör också erbjuda ett brett aktivitetsutbud för att nå en bred målgrupp och stort åldersspann. Detta för att skapa möjligheten att vara aktiv genom hela livet (Andersen 2009).

Ålder

Aktiva mönster och aktivitetsnivåer förändras med stigande ålder visar resultatet av en norsk epidemiologisk studie från 2009. Inom spannet 20-64 år uppnådde 35 procent av kvinnorna och 28 procent av männen de nationella målen för fysisk aktivitet. Bland kvinnor och män över 65 år uppfyllde 28 procent respektive 29 procent dessa rekommendationer. När åldern sedan översteg 80 år visade sig aktivitetsnivån sjunka med 50 procent från tidigare år och andelen kvinnor som uppnådde rekommendationerna var färre än antalet män (Frändin et al. 2016). Rekommendationer för fysisk aktivitet hos äldre rapporterar att balansträning är en effektiv och skonsam träningsmetod för äldre då det kan öka upplevelsen av säkerhet samtidigt som den verkar fallförebyggande. Träning som utmanar eller övar balansen kan exempelvis vara dynamiska balansövningar, koordinations-, funktionella- och gång övningar (Frändin et al. 2016). Utformningen av utomhusmiljöer är en viktig faktor i arbetet att skapa goda förutsättningar för alla att förbli aktiva även i högre ålder, oavsett behov eller fysisk förmåga. Det finns exempel från flera kommuner som visar att konceptet Hälsans Stig stimulerar till ökad fysisk aktivitet. Detta eftersom Hälsans Stig har en variation i svårighetsgrad och längd. Även promenadgrupper har visat sig leda till regelbundet deltagande (Frändin et al. 2016).

För att barn ska ha goda möjligheter att skapa sig ett fysiskt liv är det viktigt att arbeta med uppmuntrande miljöer i närhet till hem

och skola. Det är i dessa omgivningar som barn spenderar en stor del av sin tid och det är därför viktigt att dessa är varierad, tillgänglig och trygg för att fungera som stimulerande för fysisk aktivitet hos barn (Boverket 2007).

Jämställdhet

Som tidigare nämnts är tillgången till sportfaciliteter den andra viktigaste faktorn som främjar fysisk aktivitet. Risken med dessa typer av faciliteter är dock att de attraherar särskilda grupper som oftast består av en majoritet killar (Gardsjord et al. 2014). Enligt en studie utgör pojkar och män 80 procent av användarna på spontanidrottsplatser. Dessa spontanidrottsplatser kan upplevas exkluderande av de som inte ofta tränar på platsen. De som använder platserna mest är föreningsaktiva killar och i vissa fall utgör de 100 procent av utövarna (Malmö Stad 2015). Detta trots att syftet med spontanidrottsplatserna varit att främja rörelse hos unga och barn som inte är tillräckligt fysiskt aktiva (Malmö Stad 2015). Malmö Stad skriver i sin publikation "Program för aktiva utemiljöer" (2015) att kvinnor och män ser sig själva som fysiskt aktiva i samma grad men att de fysiska aktiviteter de utför till viss del skiljer sig åt mellan könen. Bollsport och utegym är ett exempel på fysisk aktivitet där det skiljer sig då en stor majoritet som utövar sporten är unga killar. Kring användandet av bollplaner visar det så mycket som att 80-95 procent av användarna är killar (Malmö Stad 2015). När det kommer till organiserad idrottsverksamhet finns det erfarenheter som tydligt visar att flickors intressen inte tillgodoses i samma mån som pojkars och tjejerna har därmed sämre möjligheter att delta (Socialdepartementet 2002). Inom exempelvis föreningsbasket är cirka 80 procent av de aktiva medlemmarna killar. Flickor och kvinnor som sällan ses på spontanidrottsplatser motionerar istället främst på informella aktivitetsytor samt joggar, går och cyklar. Cykling och löpning är aktiviteter som tycks ha relativt jämn könsfördelning (Malmö Stad 2015). Även i de tidigare nämnda observationerna (av flertalet studier på fysisk aktivitet

2.2 Personliga faktorer

bland unga) utförda av Gardsjord et al. (2005) framkom att det i enkla studier visat sig att tjejer inte är lika fysiskt aktiva som killar. Enligt författarna kan en orsak till detta kan vara att tjejerna oftare ser på än deltar i den fysiska aktiviteten. De menar vidare att även säkerhet kan vara en bidragande faktor till att tjejer inte rör sig lika mycket då de är mer oroad och oftare känner sig otrygga (Gardsjord et al. 2014).

Enligt intervjuer med både aktiva och inaktiva flickor i Stockholm stad framgick att det fanns en efterfrågan på utomhusbad, äventyrsbad, simhallar och platser att utföra dans eller aerobics på. I motsvarande intervju för killar visade sig önskemålen vara fler fotbollsplaner, platser för bollsport och sporthallar. När de kom till kategorin vuxna var de generella önskemålen mer satsningar på friluftsområden, simhallar, utomhusbad och motionsspår medan vissa önskemål hade större representation av kvinnor eller män. Kvinnorna vill till exempel se mer lokaler för bland annat meditation och yoga medan männen önskade mer satsningar på fotbollsplaner (Stockholms idrottsförbund, 2015).

Olika sätt att träna på

De senaste tjugo åren har allt fler börjat föredra spontanidrott, alltså flexibla aktiviteter där individen själv väljer var, när och hur träningen ska utföras. Samtidigt har allt fler valt bort idrott och träning i föreningsform i takt med att individualiseringen ökat i hela samhället (Malmö Stad 2015). Joseph et al. (2005) delar in former av fysisk aktivitet i tre olika kategorier; rekreationsaktivitet, hybrid- och instrumentell aktivitet. Författarna menar att vid rekreationell aktivitet är den fysiska aktiviteten huvudsyftet. Till exempel träning vid utegym eller löpspår. Instrumental aktivitet kan beskrivas som en bonus eller

biprodukt då fysisk aktivitet inte är målet. Exempel på denna typ av aktivitet är hushållsarbete eller promenader vid förflyttning mellan platser. Hybrid aktivitet är när huvudsyftet inte är fysisk aktivitet men utövaren medvetet väljer rörelse på vägen till det huvudsakliga målet. Exempel på detta är då en människa väljer att ta trappor istället för hiss för att få den extra motionen när huvudsyftet egentligen är att ta sig från en våning till en annan. Hybrid- och instrumentell aktivitet är snarlika men den viktiga skillnaden är att utövaren vid hybrid aktivitet medvetet väljer att röra på sig. Dessa tre olika typer av fysisk aktivitet uppstår vid olika typer av faciliteter. För att uppmuntra till rekreationsaktiviteter krävs god tillgång till träningsrum, gång- och cykelvägar och andra typer av in- och utomhusfaciliteter. För att främja hybrid- och instrumentell fysisk aktivitet krävs istället en förståelse för relationen mellan vardagsliv, design och layout (Joseph et al. 2005).

En jämlik utemiljö ska vara tillgänglig för alla, inte bara ur genus- och åldersperspektiv utan även för människor med olika typer av funktionsnedsättning. Enligt trafikkontoret (2008) har cirka tio procent av Sveriges befolkning någon sorts funktionsnedsättning. Utöver dessa personer är det många som under kortare perioder i livet lever med exempelvis barn i barnvagnar eller benbrott vilket ställer krav på tillgängliga miljöer. För att uppnå full delaktighet och jämlikhet är det en nödvändighet att vår livsmiljö är gestaltad på ett sätt som inkluderar alla medborgare (Trafikkontoret 2008).

2.3 Sociala & Organisatoriska faktorer

Denna del ger en övergripande inblick i de organisatoriska och sociala strukturerna som kan hindra eller uppmuntra människor att ta del av fysiska aktiviteter. Dessa faktorer är inget vi direkt kan påverka men är fortsatt viktiga att lyfta fram då de kan motivera betydelsen av att skapa fler miljöer med kostnadsfria och trygga aktiviteter.

Ett tydligt samband går att se mellan socioekonomiska förhållanden och fysisk aktivitet. I en sammanställning av ett antal europeiska studier framgick att lägre socioekonomiska grupper spenderar mindre tid åt fysisk aktivitet på fritiden gentemot de högre (Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin 2015). De sociala faktorerna kan också innebära att personer som ser andra vara fysiskt aktiva lockas till fysisk aktivitet och är därmed också faktorer som påverkar (Eriksson 2013). Studier visar också att barn till högutbildade och socioekonomiskt starka föräldrar rör sig mer än barn till socioekonomiskt svaga föräldrar (Faskunger 2007).

I Sverige har hälsan i allmänhet utvecklats positivt i och med att befolkningen fått friskare och längre liv, men trots det skiljer sig hälsan åt mellan olika befolkningsgrupper. Mellan könen och mellan socioekonomiska grupper finns systematiska skillnader i sjuklighet och dödlighet. Även den självupplevda hälsan skiljer sig åt mellan olika grupper. De grupper med sämre boenden, kortare utbildning och lägre inkomst har sämre hälsa (Socialdepartementet 2007).

Att inkomst har en inverkan på användningen av aktiva mötesplatser är det mycket som tyder på, även om dessa platser är gratis och finns i offentliga miljöer. De mest aktiva individerna liksom de som har möjlighet att ta sig en längre sträcka för att utöva en fysisk aktivitet är ofta från välbärgade områden (Malmö Stad 2015). Detta påstående stöds av flertalet studier som undersökt möjliga hinder

för bland annat fritidsaktiviteter och parkanvändning. Ekonomi, hälsa, transportmöjligheter, säkerhetsaspekter och tidsbrist är vanligt förekommande anledningar till att vissa grupper av människor inte deltar i parkrelaterade aktiviteter (Bedimo-Rung et al. 2005). Genom att arbeta med utformningen av den bebyggda miljön menar forskare att vi har en möjlighet att påverka de sociala bestämningsfaktorerna i den mån att skillnaderna mellan olika grupper av individer minskar (Malmö Stad 2015). Satsningar kommunalt har visat sig vara ett medel för att öka jämlikheten av deltagare vid fysisk aktivitet. I ett exempel från Malmö anställdes under några somrar en instruktör som i centrala Pildammsparken höll gratis introduktionspass för att hjälpa personer med teknik och träningsupplägg. Detta resulterade i en allt bredare användargrupp både inom ålder, könsfördelning, etnisk tillhörighet och ekonomiska förutsättningar (Malmö Stad 2015).

En jämlik tillgång till jämställda aktivitetsplatser kan uppnås genom att aktivt arbeta med att öka underrepresenterade gruppers möjlighet till fysisk aktivitet. I Malmö har man sett att män och privilegierade grupper av människor tar mer plats än kvinnor. Om man skapar vardagssituationer där människor möts kan vi också upptäcka att vi alla har rätt mycket gemensamt. Undersökningar visar nämligen att ju mer kontakt med andra grupper vi har desto mindre misstänksamma är vi mot dem (Malmö Stad 2015).

Det finns flertalet studier som styrker kopplingen mellan andel grönområden och den psykiska och den fysiska hälsan (Byrne et al. 2014). Dock menar Byrne et al. (2014) att det kan innebära en risk att implementera grönområden i utsatta bostadsområden eftersom det ofta leder till gentrifiering. Författarna menar vidare att det blir paradoxalt då syftet är att skapa ett jämlikt samhälle. Detta eftersom att med grönare och mer estetiskt attraktiva områden ökar

bostadspriserna och de som bott i de utsatta områdena har inte längre råd att bo kvar. I USA är kopplingen tydlig mellan låginkomstområden med låg andel grönytor eller grönytor av låg kvalitet samt höginkomstområden med stor andel grönytor med god kvalitet. Detta skapar ojämlika förutsättningar för den fysiska aktiviteten då studier visar att grönytor av högt estetiskt värde är mer troliga att främja rörelse (Byrne et al. 2014).

Trygghet

Den byggda miljön har en påverkan på fysisk aktivitet där exempelvis belysning, siktlinjer och trafikseparerade gång- och cykelvägar kan förbättra trygghetskänslan och därmed skapa bättre förutsättningar för fysisk aktivitet (Faskunger 2007). Genom att skapa mjuka förbindelser mellan platser skapas också bättre förutsättningar för möten mellan människor vilket i sin tur påverkar trygghetskänslan och därmed också ger bättre förutsättningar för ett fysisk aktivt liv (Andersen 2009).

2.4 Gestaltungsprinciper

Här presenteras vår sammanfattning av litteraturstudien i form av ett antal gestaltungsprinciper. Gestaltungsprinciperna är resultatet av det vi ansåg vara särskilt angeläget att ta hänsyn till vid utformning av fysiskt uppmuntrande miljöer och ett sätt att besvara vår frågeställning *Vilka faktorer i den byggda miljön kan främja fysisk aktivitet enligt vald litteratur inom ämnet?* Principerna är oberoende av kategoriseringen; fysiska, personliga och sociala och organisatoriska faktorer då en gestaltungsprincip ofta väver in sådant som nämnts under de olika delarna. Syftet är att gestaltungsprinciperna ska kunna platsanpassas till olika projekt med målet att skapa fysiskt uppmuntrande miljöer inom ämnet landskapsarkitektur. Vissa faktorer kan vara svåra att uppfylla, som när ramarna för placering och vägar redan är satta, men är likväl viktiga att ha förståelse för.



Figur 9.

Avstånd och tillgänglighet

Närhet från bostad, arbete eller skola till vardagliga rekreationsområden och anläggningar är en stor bidragande faktor till hur pass fysiskt aktiva individer antas vara. Förutom medveten placering av aktiviteter kan detta skapas genom strategiska kopplingar till exempelvis bostadsområden.



Figur 10.

Uppmärksamma platser genom dess vägsystem

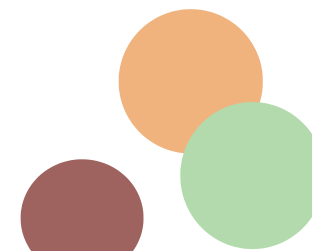
Det kan vara strategiskt smart att arbeta med aktivitetsområden i anslutning till gång- och cykelleder för att skapa naturliga stopp som bjuder in förbipasserande.



Figur 11.

Tillgänglighet kopplat till rörelse

Tillgänglighet, komfort och säkerhet påverkar hur en plats uppmuntrar till fysisk aktivitet. Barriärer i form av exempelvis höga stängsel och otillgängligt markmaterial kan påverka upplevelsen av en plats negativt.



Figur 12.

Kopplingen mellan olika aktiviteter och funktioner

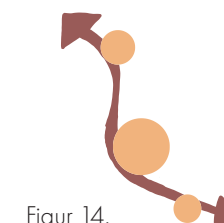
Det bör finnas en medvetenhet om vilka typer av aktiviteter eller funktioner som är lämpliga att placera intill varandra. Som exempel kan en parkering nära en aktivitetsplats eller ett entréområde vara fördelaktigt för bilburna besökare. Högljudda aktivitetsområden bör ha ett visst avstånd till lugnare aktiviteter för att inte upplevas som ett störningsmoment.



Figur 13.

Information

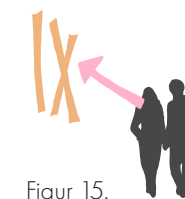
Information om utrustning och distans i form av exempelvis kilometermarkeringar längs ett stråk kan öka känslan av trygghet. Detta kan i sin tur öka deltagande och uppmuntra till fysisk aktivitet.



Figur 14.

Ett övergripande sammanhang

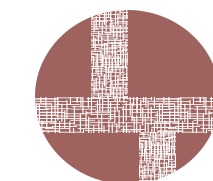
Det kan vara en fördel att ge berörda platser eller stråk ett övergripande sammanhang eller utformning som i sin tur erhåller en variation av upplevelser aktiviteter. Genom att skapa en variation av aktiviteter i ett större sammanhang kan möten mellan personer med olika intressen och åldrar skapas.



Figur 15.

Sidomöjligheter

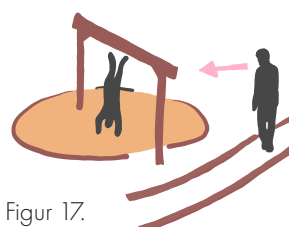
Sidomöjligheter intill ett stråk eller en plats kan skapa en naturlig dragningskraft för förbipasserande och även bidra till att besökare får en förståelse och intresse för nya aktiviteter.



Figur 16.

Markmaterial

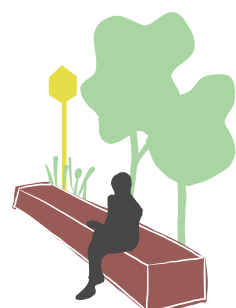
Markbeläggning kan fungera som ett verktyg för att markera och framhäva platser för olika aktiviteter men också för att avgränsa plats från väg utan att skilja dem från varandra, samtidigt som trygga och säkra zoner skapas.



Figur 17.

Öppna kopplingar

Öppna kopplingar eller genomsiktliga avgränsningar skapar en inbjudande känsla till aktiviteter. Detta kan också bidra till en ökad trygghet då barriärer undviks och goda siktförhållanden skapas.



Figur 18.

Informella faciliteter

Bänkar, dryckesfontäner, omklädningsrum, cykelställ och belysning är exempel på informella faciliteter som kan påverka hur länge besökare stannar på en plats, upplever trygghet eller hur aktiva de är.



Figur 19.

Variation av formella faciliteter

En variation i platser eller utrustning som direkt uppmuntrar till fysisk aktivitet som till exempel utegym, lekplatser eller bollplaner är att föredra. Platsen kan då användas av en större målgrupp.



Figur 20.

Grönområden i varierad storlek

Tillgången till grönområden anses vara en av de viktigaste faktorerna för att främja fysisk aktivitet. Exempelvis är en öppen gräsyta ett effektivt sätt att skapa en flexibel plats med stor möjlighet till spontan användning. Mindre grönområden kan nyttjas för exempelvis meditation och yoga.



Figur 21.

Deltagande

Oprogrammerade platser där allmänheten har möjlighet att vara med och påverka platsens utveckling kan vara lämpligt för att skapa aktiviteter för olika sorters människor.



Figur 22.

Visuell stimulans längs vägen

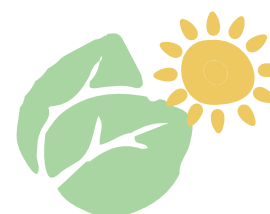
Karaktären på element i form av av symbolik, storlek, kontrast och synlighet och placering kan motivera till rörelse genom att skapa en upplevelse eller intresse och således påverka människors vägval.



Figur 23.

Topografi

En variation i terrängförhållanden kan skapa naturliga rumsligheter och bidra till en avskärmning mellan olika vistelsezoner. Terrängen kan också med fördel förse med trappor som kan ge positiva hälsoeffekter.



Figur 24.

Naturestetiska värden

Topografi, solförhållanden, natur är exempel på faktorer som påverkar den estetiska upplevelsen längs ett stråk som i sin tur kan vara en kraftfullt motivation för fysisk aktivitet.

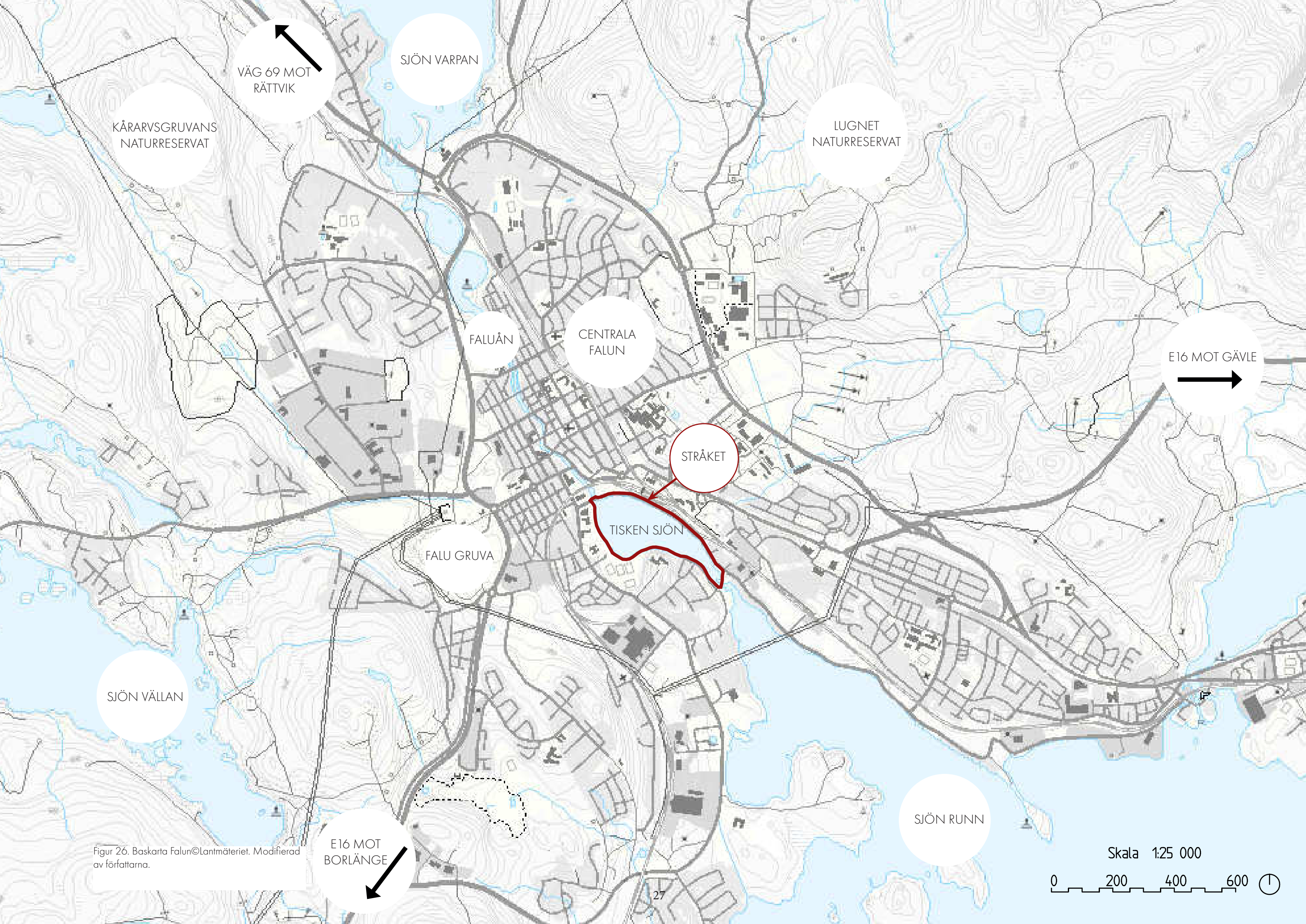


Figur 25.

Förstärka en plats karaktär

Genom att ta vara på eller förstärka en plats karaktär kan spännande och aktiverande rum skapas. Kuperade landskap och vattenmiljöer är exempel på landskapskaraktärer som kan förstärkas genom en medveten gestaltning.

3. Tisken



KÅRARVSGRUVANS
NATURRESERVAT

VÄG 69 MOT
RÄTTVIK

SJÖN VARPAN

LUGNET
NATURRESERVAT

FALUÅN

CENTRALA
FALUN

STRÅKET

E16 MOT GÄVLE

TISKEN SJÖN

FALU GRUVA

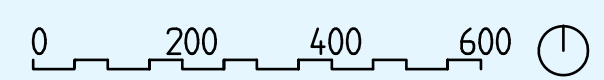
SJÖN VÄLLAN

E16 MOT
BORLÄNGE

SJÖN RUNN

Figur 26. Baskarta Falun©Lantmäteriet. Modifierad av författarna.

Skala 1:25 000





Figur 27. Sjön Tisken med omgivningar.
Ortofot©Lantmäteriet. Modifierad av författarna.

3.1 Introduktion till området

3.1.1. Tisken idag

Detta arbete utgår ifrån ett område som sträcker sig runt sjön Tisken i Falun. Falun är en tätort i Dalarna med cirka 60 000 invånare i kommunen. År 2001 fick Falun världsarvsstatus vilket innebär att staden enligt Unesco är en av cirka 1000 platser i världen bevaras för all framtid på grund av dess historiska värde.

Platsens placering och omgivning

Sjön Tisken är belägen i centrala Falun med en direkt koppling till både Faluån och sjön Runn. Området ligger ca 200 meter från Falun resecentrum och ca 800 meter från Stora torget i Falun. Tack vare Tiskens närhet till centrala Falun, kollektivtrafikens knutpunkt, samt flera bostadsområden har platsen ett naturligt och frekvent flöde av människor.

Användning

Stråket används som motionsslinga av fotgängare och cyklister. Ett antal tävlingar brukar årligen äga rum runt just denna sträcka som till exempel Tiskenloppet, och rullstolsloppet. Hälsans stig, ett initiativ av Riksförbundet HjärtLung, sträcker sig också längs Tisken under namnet Tiskenslingan. Elever på södra skolan springer runt Tisken på skolidrotten. Även många cyklister rör sig längs stråket varav ett stort antal cykelpendlare, främst längs Strandvägen.

Stråket saknar element och faciliteter som direkt uppmuntrar till fysisk aktivitet. Att platsen ändå är en någorlunda populär plats för motion beror troligtvis på närheten till centrala Falun, närheten till vattnet samt den behagliga sträckan på ca 3 kilometer.

Platsens karaktär

Naturen längs sjön är av varierande karaktär, allt från tät skog i brant terräng till öppna gräsytor och snår av sly. Längs sjöns norra strandlinje består växtligheten till största del av två gräsremсор som sträcker sig längs stråkets båda sidor, med ett fåtal inslag av lövträd (Figur 25). Längs sjöns södra strandlinje löper den befintliga stigen, mellan Kvarnbergets bergsfot och strandlinjen (Figur 26). Växtligheten i slänten består mestadels av lägre markvegetation såsom blåbärsris och lingonris. Trädarterna varierar men utgörs till största delen av björk och barrträd. Det trädbeklädda berget speglar sig fint i sjön från andra sidan Tisken (Figur 27). Sjön innehåller ingen större vattenvegetation men vid vissa partier finns inslag av sjögräs och näckros intill strandlinjen (Figur 27 och 28). Längs den södra sträckan finns även en del öppna gräsdungar (Figur 29). Delar av stråket upplevs som något bortglömt då markmaterial och byggda element är relativt nedgångna och vegetation i form av sly har växt till sig under en längre tid.



Figur 28. Vy sedd från Tiskens nordvästra del (15-05-2020).



Figur 29. Vy över Tisken från områdets nordöstra del. (15-05-2020).

3.1 Introduktion till området



Figur 30. Gång- och cykelväg längs Strandvägen (15-05-2020).



Figur 31. En av grönytorna längs stråket (15-05-2020)



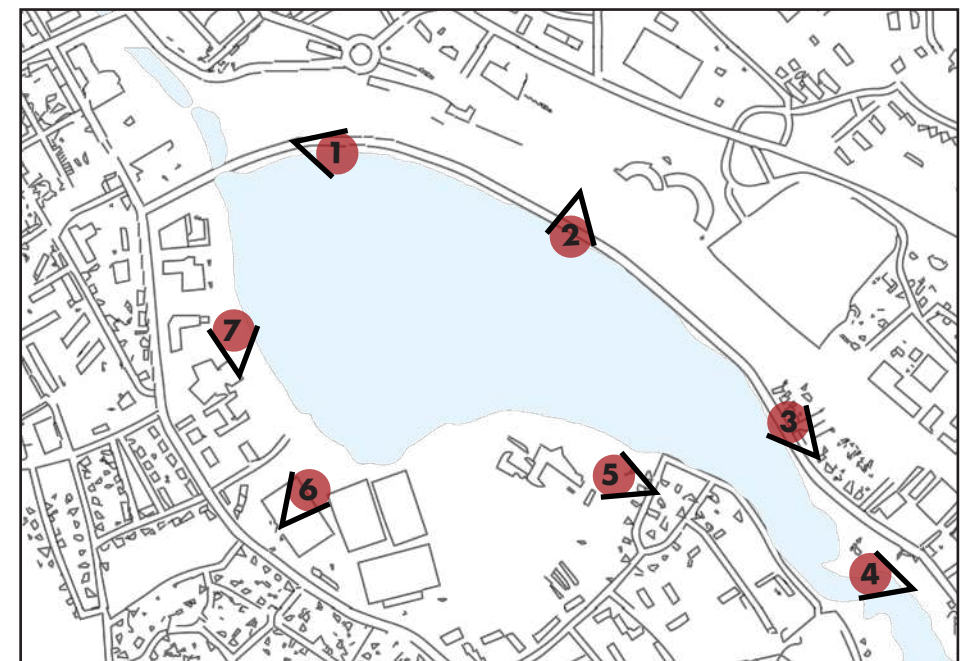
Figur 32. Foten av Kvarnberget (15-05-2020).



Figur 33. Vy över Tisken (15-05-2020).



Figur 34. Tisken möter Faluån under bron (15-05-2020).



Figur 35. Illustrationen visar var fotona är tagna. Baskarta över Falun. Kartan är hämtad från Falu kommun©, Lantmäteriet©. Modifierad av författarna.

3.1 Introduktion till området

3.1.2 Tiskens historia

Under stormaktstiden, 1611-1718, var Falun en internationell stad med en av landets viktigaste och arbetsplatser, Falu gruva, som också var landets enskilt största inkomstkälla. Trots att staden endast hade 6000 invånare under denna tid, stod Falun periodvis för mer än två tredjedelar av världens kopparproduktion. Troligen har koppar brutits i Falugruva sedan ungefär år 1000 och än idag präglas staden Falun av gruvan, som idag är en viktig turistattraktion. Även sjön Tisken präglas fortfarande av gruvan (Dunér 2009).

Tisken i 1600-talets stadsbildning

I kartan ovan ses Falun år 1628, en annorlunda stad än den vi känner idag. Faluån är på kartan bredare och längre än och närmast ån saknas byggnader. Gatorna på kartan vittnar om ett mer slingrande och oregelbundet gatnät.

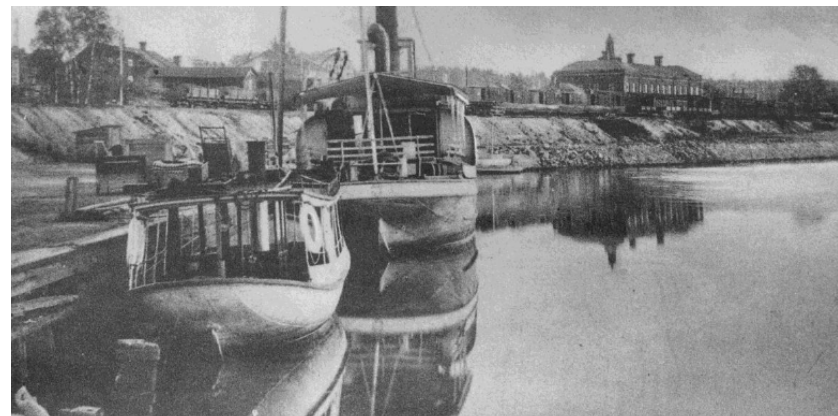
År 1624 presenterades ett stadsplaneförslag där stadens område definierades med linjer mellan viktiga punkter för gruvan. Dessa punkter var: Vällans utlopp i Krondiket, Varpans utlopp i Faluån och Tiskens utlopp i Runn. Staden delades även upp i mer kvadratiska och regelbundna kvarter (Falu kommun 2020).



Figur 36. Slussen, 1940-tal (Tiskens vänner, 2014).

1852, Slussen byggs och Tisken får båttrafik

1852 började bygget av en sluss mellan Tisken och Runn med motiveringen att det skulle blir enklare för Bergslaget att frakta timmer om man kunde hålla vattennivåerna jämna (Tiskens vänner 2014). Ångfartyget Fahlun kunde sedan år 1857 göra sin första resa genom slussen (Tiskens vänner 2014). Regelbundna turer kunde nu gå över hela Runn in till centrum där kajen var placerad vid den nuvarande Tisken-parkeringen (Falu kommun 2020). De nästkommande åren blev Tisken en livlig sjö med ångbåtar i trafik till bland annat Folketspark som låg på Kvarnberget vid sjön (Tiskens vänner 2014).



Figur 37. Banvall och stationshus i bakgrunden (Tiskens vänner, 2014).



Figur 38. Faluloppet på Tisken, 1949 (Tiskens vänner, 2014).

1960, Tisken stängs för båttrafik

Tiskens storlek minskade allt eftersom ån regelbundet överstämades och därmed fylldes med slagg som idag mäter en tjocklek på fem meter (Falu kommun 2020). I slutet av 1960 var utsläppen från Falu gruva så stora att Tisken blev för grund och förorenad för att båttrafiken skulle kunna fortsätta och stängdes därför av. Trots Slussens kulturhistoriska värde som möjliggjorde båttrafik på Tisken beslutade kommunen att lägga igen Slussen och ersätta den med en fast gång- och cykelbro. Genomströmningen från Tisken ansågs kunna skada sjön Runn och behövde därför begränsas (Tiskens vänner 2014). Tisken började sakta växa igen men användes emellanåt som skridskobana och tävlingsarena för racerbåtar och andra fordon (Tiskens vänner 2014).



Figur 39. Race på Tisken, 1948 (Tiskens vänner, 2014).



Figur 40. Sista slussningen på Tisken, 1977 (Tiskens vänner, 2014).

3.1 Introduktion till området

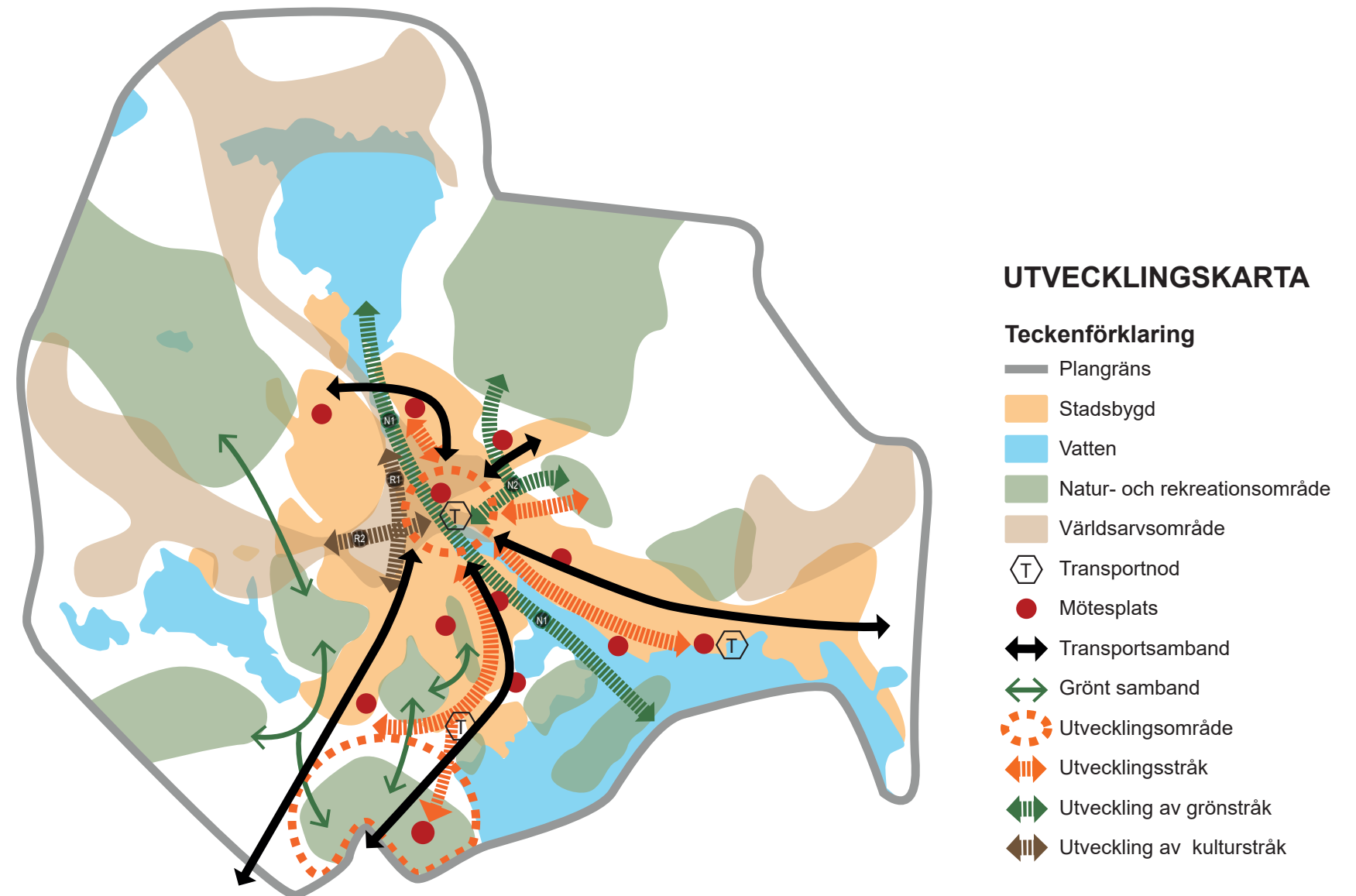
3.1.3 Tiskens framtidsplaner

Figur 38. redovisar Falu kommuns översiktliga utvecklingstankar där ett större centralt utvecklingsområde liksom utvecklingen av ett grönstråk är markerat över Tisken sjön. Kommunen kallar det gröna utvecklingsstråket mellan Varpan och Runn för Årummet. Ett pågående arbete längs denna sträcka, vid Faluås mest centrala delar, har redan påbörjats i syfte att göra det mer tillgängligt för människors utvistelse. I planerna för Årummet finns också ambitionen att lyfta fram Tiskens vattenspegel och återställa Slussen för att återigen få igång båttrafik in till centrum. Ett program för Tisken har varit ute på samråd med förslag för utveckling av Tiskens stränder men arbetet har stått stilla i väntan på utredningar som kan säga något om möjligheterna att rena sjön. Sammanfattningsvis är kommunens ambition att Årummet ska utvecklas för att bli ett längre sammanhängande stråk genom Falun med rekreativvärden där vattenkontakten framhävs, vilket kan bli en tillgång för både besökare och invånare.

År 2020 enades Falu kommuns politiker att en sanering av Tisken sjön ska påbörjas 2022 vilket sedan beräknas ta 2-3 år. Grunden till det nya beslutet vilar bland annat på nya tekniker inom sjösanering men även på ett ekonomiskt bidrag från Naturvårdsverket på 120 miljoner kronor för projektet (Hansson 2020).

Tiskens vänförening

År 1999 grundades intresseorganisationen Tiskens vänförening med det huvudsakliga målet att restaurera sjön och åter kunna öppna upp den för båttrafik in till Falu stadskärna. Föreningen har en hemsida, årsmöten och Facebooksida där allmänheten kan lämna in förslag. En av de idéer som föreningen mottagit via hemsidan är bland annat att skapa ett badhus intill Tisken. Staden har nämligen en lång historia av bland annat kallbadhus under första hälften av 1900-talet. Även önskemål om exempelvis kajplatser har också framkommit (Tiskens vänner 2020).



Figur 41. Utvecklingskarta ©Falu kommun.

3.2 Inventering och analys

På följande sidor redovisas en inventering och analys av området Tisken. Metoden undersöker olika kategorier som är inspirerade från Utvecklingsmetoden för aktiverande arkitektur och stadsplanering av Rasmus B. Andersen (2007). Kategorierna har anpassats och bearbetats för att passa detta arbete. Nedan beskrivs vilka faktorer som undersökts i varje kategori.



Infrastruktur

Med utgångspunkt i stråket redovisas de viktiga kommunikationsstråk och målpunkter inom och intill området som kan ge en indikation om var entréer och öppningar inom är lämpliga att placera för att skapa optimala förbindelser till stråket.

Frågor som undersöktes var bland annat:

- Hur är kommunikationerna/ tillgången till gång- och cykelförbindelser?
- Vilka förbindelser finns till buss, tåg och andra trafikknutpunkter?
- Hur kan optimala förbindelser till området etableras?



Delområden

I figur 43, sida 35, beskrivs och analyseras områdets olika karaktärer och rumsliga dimensioner. Förståelse för dimensioner, avgränsningar och ytor kan användas till att motivera val och placering av aktivitet genom att utnyttja de befintliga kvaliteterna på platsen (Andersen 2009).

Frågor som undersöktes var bland annat:

- Vilka är områdets rumsliga karaktärer?
- Vilka är de byggda strukturernas dimensioner och hur är den rumsliga karaktären?



Faciliteter

I figur 44, sida 36, redovisas faciliteter inom och i närheten av området såsom idrottsanläggningar, lekplatser, grönytor, mötesplatser, offentliga byggnader och skolor. Inventeringen kan indikera vilka faciliteter inom området som bör bevaras och vilka faciliteter som kan bli nya tillägg (Andersen 2009).

Frågor som undersöktes var bland annat:

- Vilka faciliteter finns i området?
- Vilka faciliteter finns som uppmuntrar till fysisk aktivitet?



Grönområden

I figur 45, sida 37, visas de parker, rekreations- och vattenområden som utretts och bedömts vara möjliga att ansluta till vårt område. Gröna områden kan medverka till att strukturera och utforma platsen. De har även en naturligt aktiverande effekt på människor (Andersen 2009).

Frågor som undersöktes var bland annat:

- Hur ser den övergripande strukturen av parker och rekreationsområden ut?
- Hur är tillgängligheten/ tillgången till områdets gröna områden?



Rörelsemönster

I figur 46, sida 38, redovisas rörelsemönster som finns i området idag, vilka kan indikera hur de boende använder platsen och på vilket sätt. Den nuvarande användningen av ett område kan vara till hjälp för att bestämma placering av nya aktivitetsområden, rörelsestråk och sittplatser (Andersen 2009).

Frågor som undersöktes var bland annat:

- Hur är rörelsen på området?
- Vilka sätt att röra sig och vilka aktiviteter finns?



Material

I figur 47, sida 39, beskrivs material på platsen och dess egenskaper. Detta kan vara exempelvis planteringar, eller ytor med egenskaper i form av färger, ytskikt och textur. En inventering baserad på ovanstående kan bidra till en grundläggande förståelse för området och kan synliggöra områdets befintliga kvaliteter och potential (Andersen 2009).

Frågor som undersöktes var bland annat:

- Vilka särskilda potentia finns på området som kan vara till hjälp som bakgrund för programmet?



3.2.1 Infrastruktur

Förbindelserna mot norr är särskilt viktiga då de har en direkt koppling till Falu stadskärna, Knutpunkten, Centralstationen samt områdets största bilparkering. Detta är även den plats där flest gång- och cykelvägar möts.

Järnvägen utgör den största barriären för att nå Tisken från omkringliggande områden i norr. Järnvägen som barriär går inte att påverka men sträckan som följer närmast denna kan utvecklas med målet att låta järnvägen bli mindre framhävande.

En avgiftsfri parkering med 400 platser finns i norra delen av området. Utöver denna finns även parkeringsområden intill Kopparvallen's fotbollsplaner och Slussen. Vi ser inget behov av att öka dessa då området ligger i nära anslutning till så väl kollektivtrafik som bostadsområden.

Kopparvallen upplevs idag som en barriär men det finns möjligheter att förbättra den befintliga kopplingen väster om denna och lyfta fram det som ett entréområde. Om möjligt borde Kopparvallen även få en öppning mot Tisken för att bli en tydligare del av stråket.

TECKENFÖRKLARING

- Barriärer
- Asfalterade, kombinerade GC-vägar
- Grusbelagda, kombinerade GC-vägar
- Bilväg, avsaknad av tydlig GC-väg
- Befintliga GC-kopplingar till Tisken
- Möjliga GC-kopplingar till Tisken
- Anslutningspunkter till stråket
- Möjliga anslutningspunkter
- Busshållplatser
- Parkeringsplatser

Kopplingarna österut fortsätter i form av både bilväg och GC-vägar men sträcker sig inte närmast sjön Runn vilket gör att man här tappar den direkta vattenkontakten. Däremot finns runt hela Runn en slinga som heter "Runn runt" som är populär bland cyklister. Tisken och en eventuellt fortsatt koppling mot norr kan därför ses som en viktig del i ett större sammanhang för längre motionsmöjligheter.

Den blått streckade delen längs Tisken som inte har någon tydlig GC-väg kan upplevas osäker som fotgängare eller cyklist. Önskvärt är att även längs denna del få till den trafikseparering som finns längs resten av stråket.

Figur 42. Analys och inventering av infrastruktur.
Baskarta ©Lantmäteriet. Modifierad av författarna.





3.2.2 Delområden

1. Platsen består av GC- väg som separeras från bilvägen tack vare en ca 10 m bred gräsremsa men bilvägen upplevs trots det påträngande. Det är en öppen plats med enstaka träd närmast vattnet. Norr om bilvägen finns områdets största parkering. Platsen har idag inga rumsliga kvaliteter men vi ser potential att arbeta med ett vattenrum då läget i förhållande till centrum och stråket är bra.

9. På denna plats blandas tät vegetation i form av björkar och sly med mindre öppna gräsytor. Stigen går genom en ca 35 m bred grönremsa mellan verksamhetsområdet i väst och sjön i öst. Naturen har fina kvalitéer och skapar flera mindre rumsligheter som enkelt kan förtydligas genom att enbart rensa bort sly.

8. Längs detta parti smalnar stråket av intill Södra skolan. En gräsremsa med få trädinslag mot vattnet mäter ca 9 m i bredd. Närmast skolan, som byggs om, är det öppet mot vattnet för att sedan övergå i tätare vegetation mot område nr. 9.

7. Blandad tät vegetation med öppna gräsytor bildar gröna rumsligheter på denna plats. På platsen står idag en enda träningsmaskin i anslutning till Kopparvallens fotbollsplaner. De öppna grönytor har goda möjligheter för spontanaktivitet.

6. Detta är områdets mest kuperade del som med dess skogslika karaktär har goda förutsättningar för spännande aktiviteter och stråk. Från områdets högsta punkt syns centrala Falun och flera målpunkter, så som Kristine kyrka och hoppbackarna vid Lugnet. Den kuperade terrängen bör nyttjas för att kunna uppleva utsikten mot stadens olika målpunkter.

5. Vid denna plats har grusväg tagit vid och en mer skogslik, omsluten karaktär dominerar med vegetation i en ca 35m bred slänt mot närliggande bebyggelse. Slänten är så pass brant att tillägg av aktiviteter blir svårt. Sittplatser med utsikt mot Tisken kan däremot med fördel placeras här då slänten kan fungera som ett skydd mot ryggen.

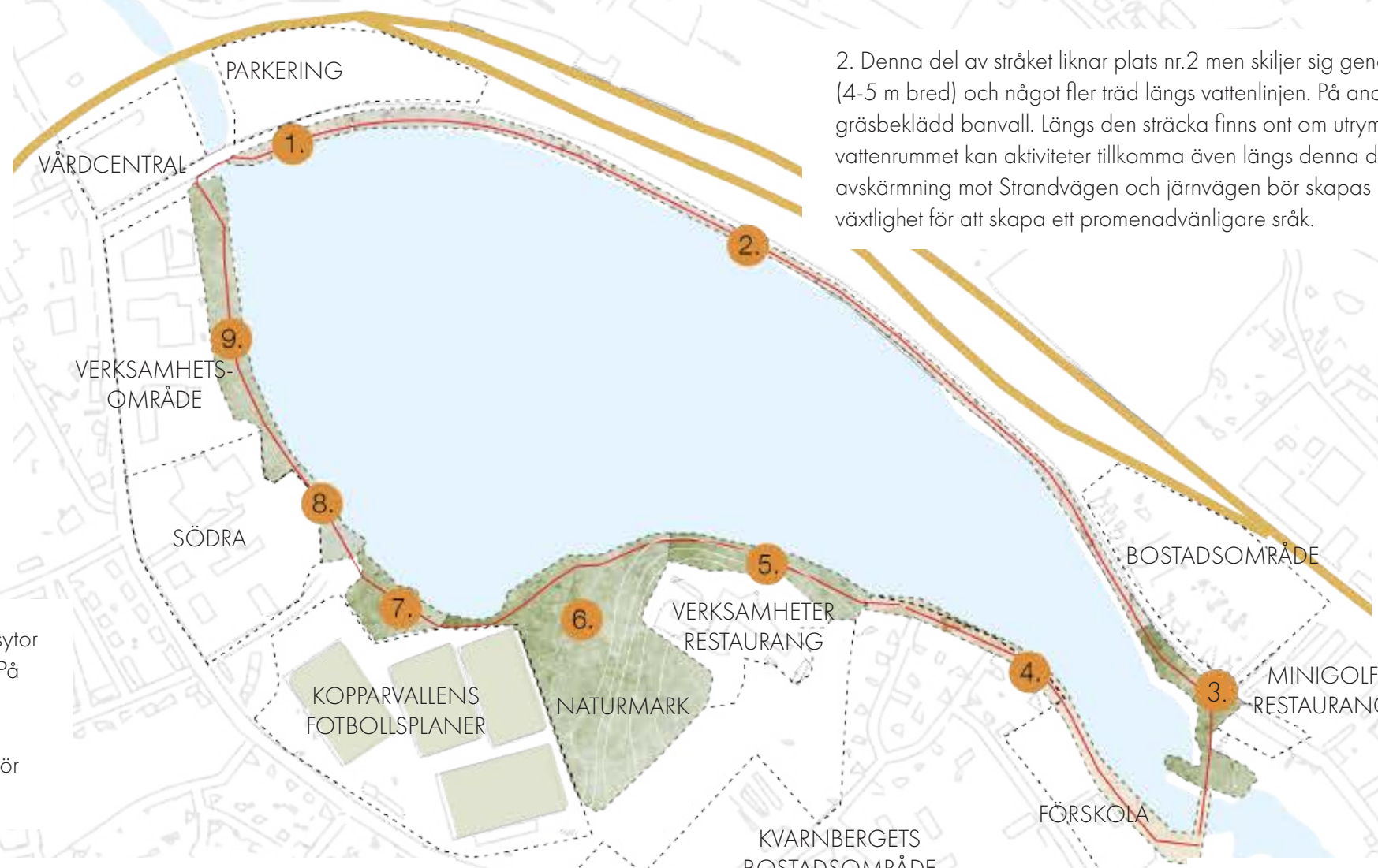
2. Denna del av stråket liknar plats nr.2 men skiljer sig genom en smalare gräsremsa (4-5 m bred) och något fler träd längs vattenlinjen. På andra sidan bilvägen finns en gräsbeklädd banvall. Längs den sträcka finns ont om utrymme men genom att nyttja vattenrummet kan aktiviteter tillkomma även längs denna del av stråket. En tydligare avskärmning mot Strandvägen och järnvägen bör skapas med hjälp av exempelvis växtlighet för att skapa ett promenadvänligare sråk.

3. Karaktären på denna plats är lummig och omslutande. En stor variation av trädarter för tankarna till skogen. Träden bidrar till att skapa rumslighet på platsen som kan utnyttjas till framtida aktiviteter.

4. Längs denna sträcka samsas bilister, cyklister, motionärer och fotgängare på samma asfalterade väg med direkt anslutning till bostadsgårdar i söder. Mot vattnet löper en gräsremsa av varierad bredd med inslag av träd.

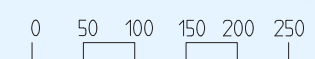
TECKENFÖRKLARING

- Platser med stor del grönska
- Platser som upplevs hårdgjorda
- Områdesgränser
- Stråket
- Järnvägen



Figur 43. Analys och inventering av delområden.
Baskarta ©Lantmäteriet. Modifierad av författarna.

Skala 1:6000





3.2.3 Faciliteter

Det finns flera indirekt uppmuntrande faciliteter som bilparkering, vilket underlättar transporten till området för besökare. Det finns även en hundrastgård som kan uppmuntra hundägare till promenader.

TECKENFÖRKLARING

- Offentliga byggnader
- Skolor och förskolor
- Verksamheter
- Faciliteter med direkt uppmuntran till fysisk aktivitet
- Större sammanhängande grönytor

Både en skola och fritidsgård finns i direkt koppling till stråket vilket kan innebära att stråket även kan komma att nyttjas av eleverna. Skolans och fritidsgårdens direkta anslutning till stråket bör tas i beaktande då dessa har skolgårdar och lekutrustning som förhoppningsvis kan användas av allmänheten utanför skoltid. Utöver det vore det lämpligt att i nära anslutning till dessa skapa ett entréområde eller en samlingsplats där stråket har möjlighet att uppmärksammas av föräldrar eller syskon som hämtar barnen på skolan.

Två lekplatser med lekutrustning för småbarnslek finns vid Daglöstäktens bostadsområde och ligger inom 5 minuters gångavstånd från stråket. Det finns svårigheter att skapa en visuell koppling till lekplatserna i Daglöstäkten på grund av de slingrande vägarna genom bostadsområdena men de kan med fördel märkas ut på informationskartor.

Idrottsanläggningen Kopparvallen ligger i direkt anslutning till stråket och används som träningsarena för Faluns fotbollsklubbar. På dagtid när området är upplåst finns även möjlighet för allmänheten att använda fotbollsplanerna om de är lediga. Då flertalet bollplaner finns i anslutning till området görs bedömningen att inga fler sådana behövs. Eftersom det dessutom finns få större grönområden bör dessa bevaras och nyttjas för andra typer av aktiviteter för att skapa en variation längs stråket.

Längs Strandvägen finns få tillgängliga faciliteter intill stråket. Detta beror delvis på järnvägen som bildar en barriär mot området i norr men också på att sträckan inte erhåller de ytor som krävs. För att skapa tillägg av faciliteter behöver man arbeta med vattenrumet, något som bör utredas.

Caféet erbjuder minigolf och boule.

Vid Kvarnberget finns en grusplan för exempelvis bollek som är tillgänglig dygnet runt.

Vid Kvarnberget finns ännu en lekplats för småbarnslek med visuell koppling till stråket. Tillägg i form av lekplatser med utrustning för småbarn bör inte prioriteras i den nya gestaltningen utan de som finns föreslås lyftas fram med hjälp av information längs vägen.

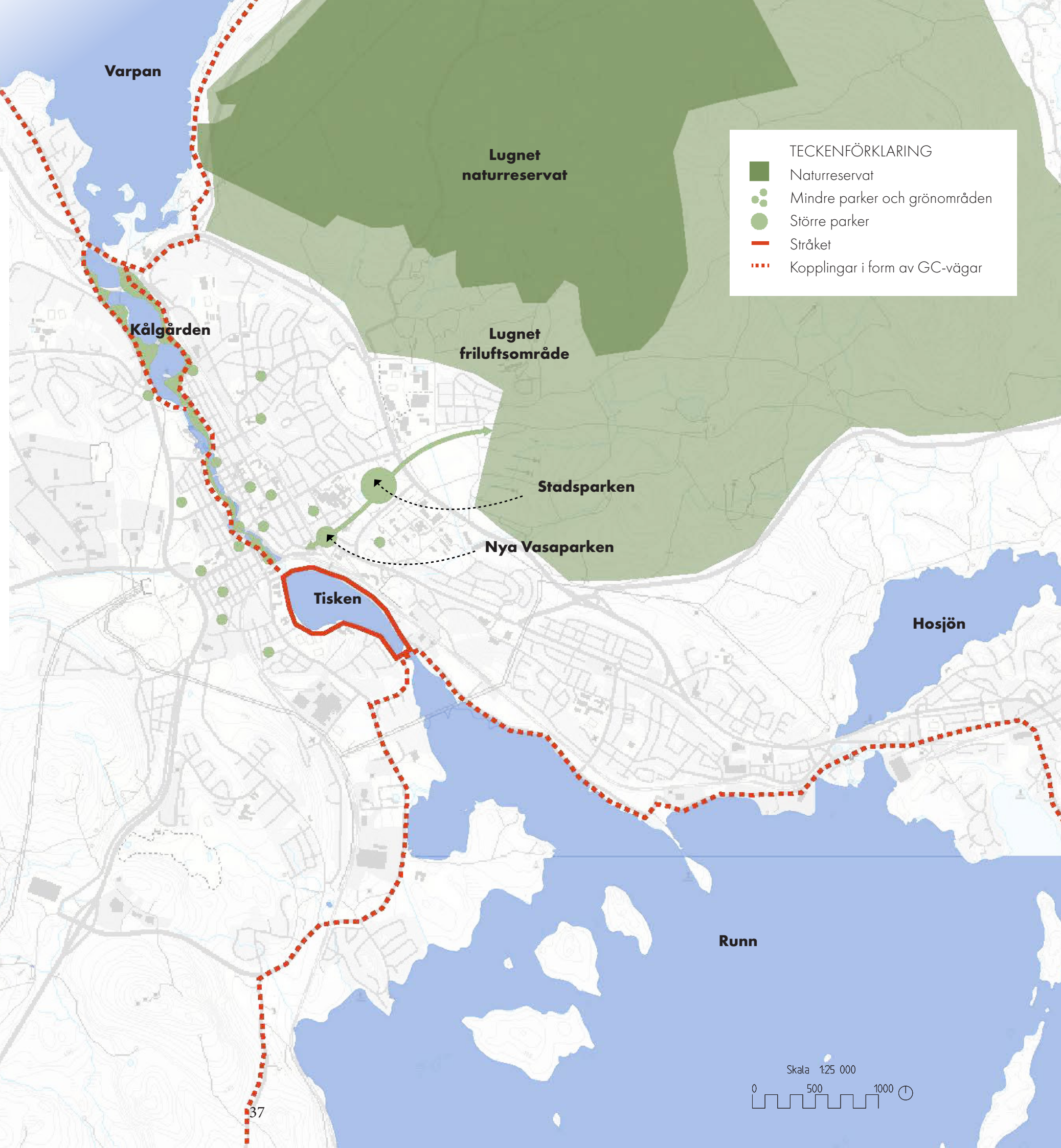
Figur 44. Analys och inventering av faciliteter.
Baskarta ©Lantmäteriet. Modifierad av författarna.



3.2.4 Grönområden

Falun präglas av flera stora naturområden och de flesta ligger en bit från stadskärnan och är därför inte lämpliga att ansluta till på grund av avstånd och avsaknaden av rekreativa kopplingar. Utöver stora naturreservat och bostadsnära natur finns även ett antal parker i stadskärnan. Dessa är dock relativt små och har inget större utbud av fysiskt aktiverande element och någon koppling till dessa anses inte heller aktuellt. Däremot byggs en ny park, Vasaparken, i nära anslutning till stråket som delvis ska bidra till att skapa ett sammanhängande grönt stråk från centrum mot Lugnet. Förslagsskissen för den nya parken redovisar flera aktivitetsområden med bl.a. lek, rutschkana och bouldring och parkour. Den nya parken kan bli en dragningspunkt i sig, liksom skapa en grön koppling mot Lugnet. Detta indikerar att en lämpligt placering av Tiskens entréområde är vid kopplingen mot centrum och den nya parken.

Stråket längs Tisken har också god potential att tydligare kopplas samman med Kålgården genom det gröna stråket längs Faluån som binder samman dessa två. Därmed skulle Kålgården och Tiskenstråket tillsammans kunna bilda ett varierande stråk. Entréområdet till Tiskenstråket bör placeras strategiskt för att tydligare ansluta och informera om en möjlig fortsättning på stråket för den som vill gå längre.



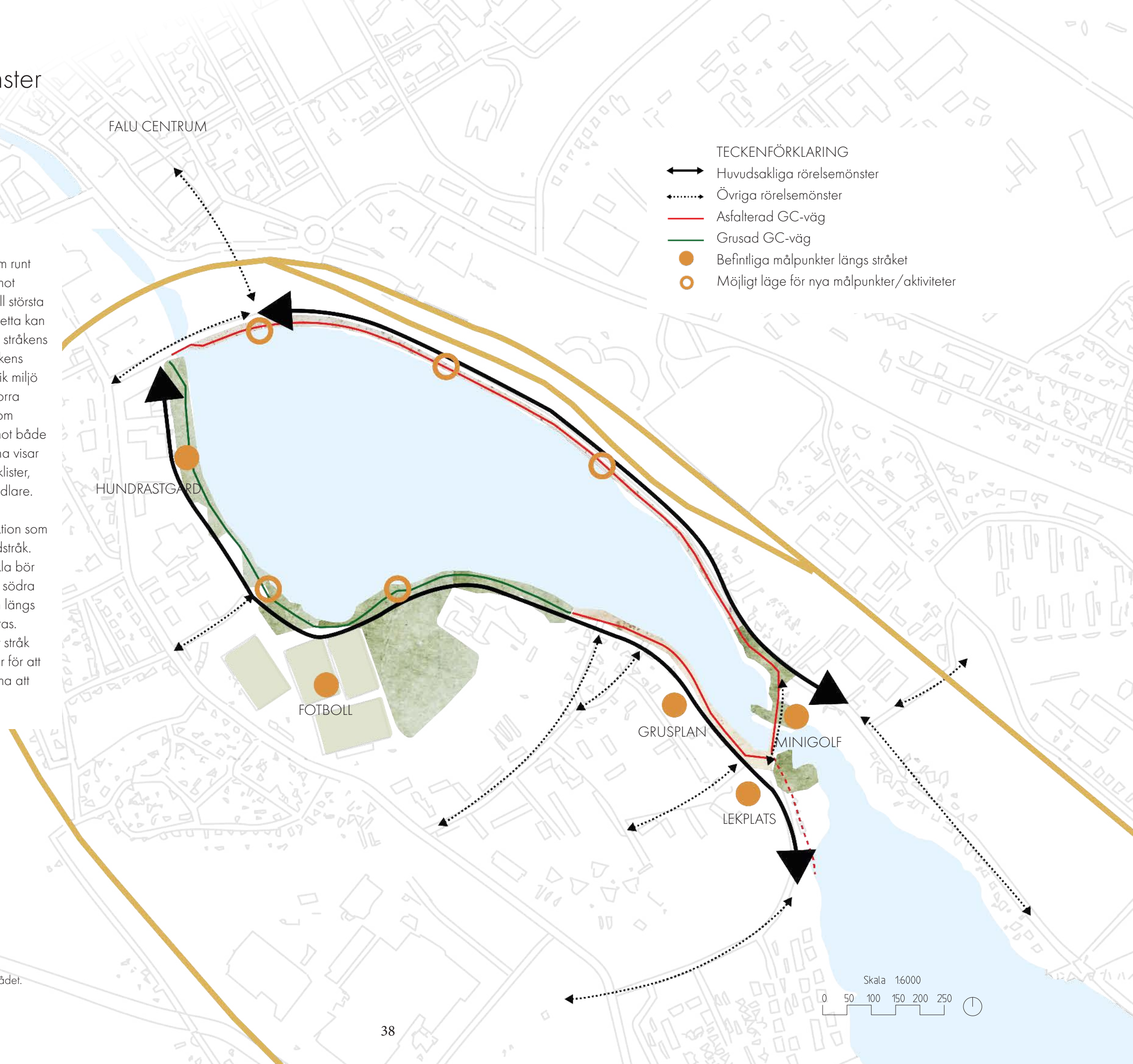
Figur 45. Inventering och analys av intilliggande grönområden. Baskarta ©Lantmäteriet. Modifierad av författarna.



3.2.5 Rörelsemönster

Det finns ett sammanhängande stråk på 3 km runt Tisken. Enligt våra observationer tycks däremot områdets partier norr och söder om Tisken till största delen användas oberoende av varandra. Detta kan bero på skillnaden i både markmaterial och stråkens karaktär. Den grusade gångvägen längs Tiskens östra strandlinje sträcker sig genom en parklik miljö vilket tycks locka de som promenerar. Det norra stråket är en asfalterad GC-väg i en miljö som upplevs relativt urban med dess öppenhet mot både befintlig bilväg och banvall. Observationerna visar också att denna del mestadels nyttjas av cyklister, varav ett stort antal kan antas vara cykelpendlare.

Stråket bör fortsatt fylla dess nuvarande funktion som pendelstråk för cyklister samt som promenadstråk. Förutsättningarna för att promenera eller cykla bör däremot vara lika goda vid såväl norra och södra strandlinjen. Aktiviteterna som finns är få och längs stråket bör därför fler aktiviteter programmeras. Genom att skapa ett naturligt och tillgängligt stråk runt hela sjön finns även goda förutsättningar för att kommande aktiviteter längs stråket ska komma att användas.



Figur 46. Analys och inventering av rörelsemönster i området.
Baskarta ©Lantmäteriet. Modifierad av författarna.



3.2.6 Material



Generellt saknas ett övergripande sammanhang i material som binder samman stråket. Kanske är detta en anledning till att stråket främst tycks användas som två separata pendelstråk i öst-västlig riktning, varav ena är grusad och andra asfalterad. Analysen vi tar med till programmet är därför att arbeta med en tydligare helhetsbild vad gäller material för hela stråket. Detta både i markmaterial men även i utrustning för att både skapa ett behagligare helhetsintryck men även ge Tisken runt en tydligare identitet.

En stor del av sträckan runt Tisken består av markunderlag i form av grus. Grusvägen är i dåligt skick och behöver komplement i form av mer tillgängligt underlag för att inkludera alla typer av besökare.

Grönskan runt stråket består till stor del av sly och buskar vilket kan skapa en känsla av otrygghet hos besökare. På vissa ställen längs sjökanten upplevs vattnet ganska avlägset på grund av en slyvägg och stor mängd vass och sjögräs.

Belysningen längs denna del är undermålig. De belysningsstolpar som finns är inte tillräckligt många för att stråket längs de parklika partierna ska upplevas tryggt under dygnet mörka timmar. Det finns goda möjligheter att utveckla belysningen och arbeta med effektbelysning mot exempelvis träd och berg i dagen.

TECKENFÖRKLARING

- Platser med stor del grönska
- Platser som upplevs hårdgjorda
- Asfalterad GC-väg
- Grusad GC-väg
- Järnvägen
- Fotopunkter

Längs Strandvägen är GC-vägen asfalterad. Det saknas i dagsläget också en trafikseparering mellan gångare och cyklister, vilket hade varit lämpligt med tanke på de många cykelpendlare som kommer i hög fart. Det finns enskilda bänkar utplacerade längs sträckan, men många av dem är i behov av renovering. Sittplatser för större sällskap saknas. Bortsett från en staty längs sträckan finns inga andra byggda element. För att göra denna sträcka promenadvänlig och attraktiv krävs ett tillskott av spännande element, förslagsvis sevärdheter i form av konst.

Figur 47. Analys och inventering av material i området.
Baskarta ©Lantmäteriet. Modifierad av författarna.



Foton material



Figur 48. Fotot visar stråkets enda konstverk (20-05-2020).



Figur 49. Några av de få bänkar och soptunnor som finns längs stråket (20-05-2020).



Figur 50. Fotot visar den smala GC- vägen längs Strandvägen (20-05-2020).



Figur 51. Vid café Slussvaktar´n finns en minigolfbana (20-05-2020).



Figur 52. Bänkbord vid Slussen (20-05-2020).



Figur 53. Grusvägen längs stråkets del i nord-öst omgiven av vegetation på båda sidor (20-05-2020).



Figur 54. Hundrastgård inhägnad av nätstängsel (20-05-2020).



Figur 55. Betongbro med stålräcke över Faluån (20-05-2020).



Figur 56. Markbeläggning i form av röd betongmarksten, längs ett cykelstråk i stadskärnan, som kan användas som inspiration alternativt plockas upp i gestaltningen (20-05-2020).

3.3. Program

10. GRÖNA RUM

Längs stråket finns redan idag antydan till flera små gröna rum. Dessa rumsligheter ska förstärkas för att sedan kunna programmeras med ett varierat utbud av aktiviteter. Hundrastgården bevaras men inhägnaden ses över vad gäller material för att även den ska koppla till stråkets helhet.

9. GRÖNA KORRIDOREN

Denna plats ligger i direkt anslutning till Södra skolan som idag byggs om med lekplats ut mot vattnet. På grund av dessa redan planerade aktiviteter intill platsen samt stråkets bredd på cirka 10 m ska denna sträcka vara utan programmerade aktiviteter. Fokus blir istället att skapa en korridor mellan närliggande platser med en utformning som tydligt kopplar till Tisken runt.

8. VIKEN

I anslutning till det befintliga fotbollsområdet bevaras de öppna gräsmattorna för flexibel användning och mer informell aktivitet. Vattenområdet närmast strandlinjen ska utnyttjas för att skapa fler rum för vila, stretching eller övningar som yoga eller gympa då det är ont om större grönområden längs stråket. En del av platsen utgörs av en parkering och intill denna skapas en entréplats med information om Tiskenstråket. På denna plats ska två mindre entrérum skapas, det ena med anslutning till befintlig parkering och skola och det andra till Koppavallens fotbollsplaner. Platsens befintliga karaktär med mindre oprogrammerade gröna rum behålls men med en tydligare öppning mot vattnet. Fler sittplatser ska bjuda in till möten så väl som till vila.

Figur 57. Programkarta för Tisken Runt.
Baskarta ©Lantmäteriet. Modifierad av författarna.

1. ENTRÉOMRÅDET

Denna plats blir den huvudsakliga entrén då den har en direkt koppling till Falu stadskärna, Knutpunkten, Resecentrum och den största bilparkeringen inom området. Utformningen av platsen ska ge en försmak av vad **Tisken runt** har att erbjuda. Det ska skapas goda förutsättningar att med utgångspunkt från denna plats ta sig runt området. För att rymma de funktioner som önskas i entréområdet ska platsen utvidgas mot vattnet.

2. STRANDVÄGEN

Utformningen längs Strandvägen ska skapa en tydligare koppling till vattnet. Befintligt GC-stråk behåller sitt läge med en ny markbeläggning som är genomgående för hela **Tisken runt**. För att lyfta fram kopplingen till vattnet föreslås i det blåmarkerade området en spångpromenad där rumsligheter kan skapas och programmeras med aktiviteter. En viss avskärmning mot bilvägen skapas med hjälp av planteringar i befintlig gräsremsa. Belysning förbättras längs hela sträckan.

3. NATURLEK

Här utvecklas möjligheterna för grillning och umgänge samtidigt som platsen kompletteras med naturlek i björkdungen.

4. AKTIVITETSOMRÅDE

Här finns utrymme att skapa en större plats med olika slags aktiviteter intill varandra. Målet ska vara att skapa aktiviteter som attraherar en bred målgrupp.

5. SLUSSENS VATTENPROMENAD

Här flyttas stråket ut och följer vattenlinjen för att inte behöva samsas med bilvägen. Stråket får också en viss avskärmning från bostadsgårdarna alldeles intill.

6. LJUSKORRIDOREN

Fokus på denna plats är att ge "korridoren" en tryggare känsla med hjälp av effektiv belysning som också kommer skapa en vacker vy från andra sidan sjön.

7. UTSIKTSPLATSEN

Den kuperade terrängen ska utnyttjas för att skapa platser med utsikt utöver staden och små intima gröna rum.

TECKENFÖRKLARING

- Stråket
- Vattenområden med bryggor
- Parklik-karaktär
- Gröna korridorer
- Natur-karaktär

Skala 1:6000
0 50 100 150 200 250

3.4 Programskisser

Programskisserna, som presenteras på följande sida, är en fortsättning på programmet som ska ge en tydligare visuell bild. I figur 58 visas de fem delområden vi valt att göra grundliga gestaltningar för utifrån programmet. Tidiga skissutredningar visade att några av de tio delområden som redovisas i föregående kapitel var så små till ytan att några större förändringar skulle bli svårt. Den tänkta gestaltningen för de platser som inte visas vidare i arbetet är att den ska förtydliga stråket med hjälp av den övergripande utformningen i material och formspråk.

För att motivera programmet och dess koppling till litteraturstudien visas våra gestaltningsprinciper i samband med skisserna.



Figur 58. Illustration över delområden.
Baskarta ©Lantmäteriet. Modifierad av författarna.

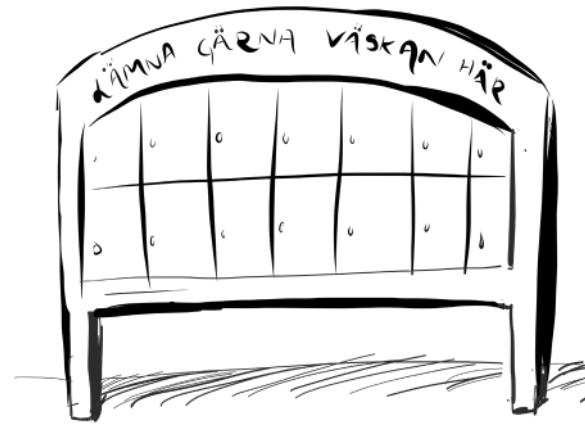
1. Entréområdet

En tydlig entréplats

För att skapa en tydlig, inbjudande entré som underlättar för besökare bör vissa funktioner finnas vid entreområdet.



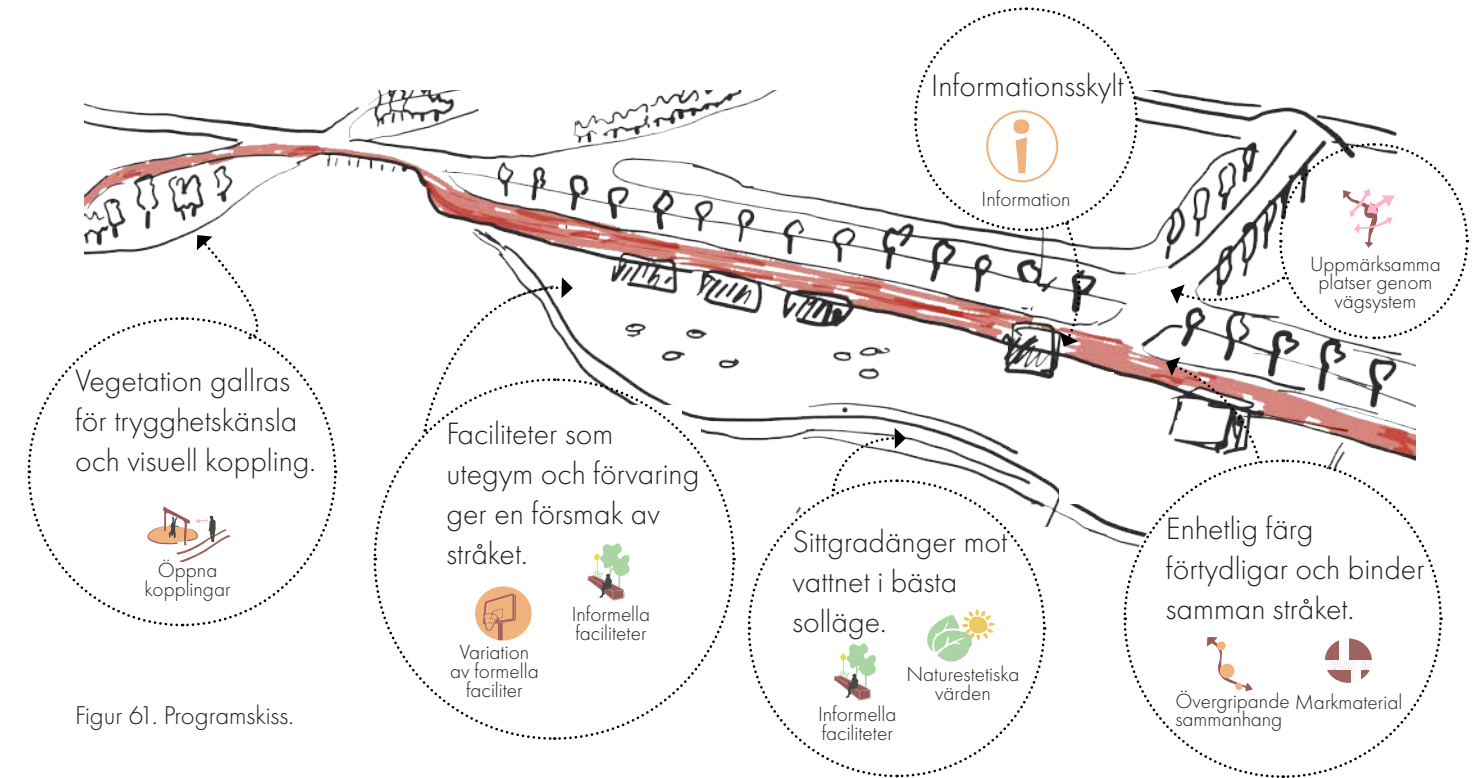
Figur 59. En välkomst- och informationsskylt bjuder in till platsen samtidigt som besökare får en tydlig överblick över området och dess aktiviteter vilket kan skapa en känsla av



Figur 60. Skåpsförvaring underlättar för de som vill motionera utan att behöva bära runt väskor eller liknande.

Utvidga ytan mot vattnet

Platsens främsta kvalitet, närheten till vattnet, ska utnyttjas för att utöka entréytan och lyfta kontakten med vattnet.

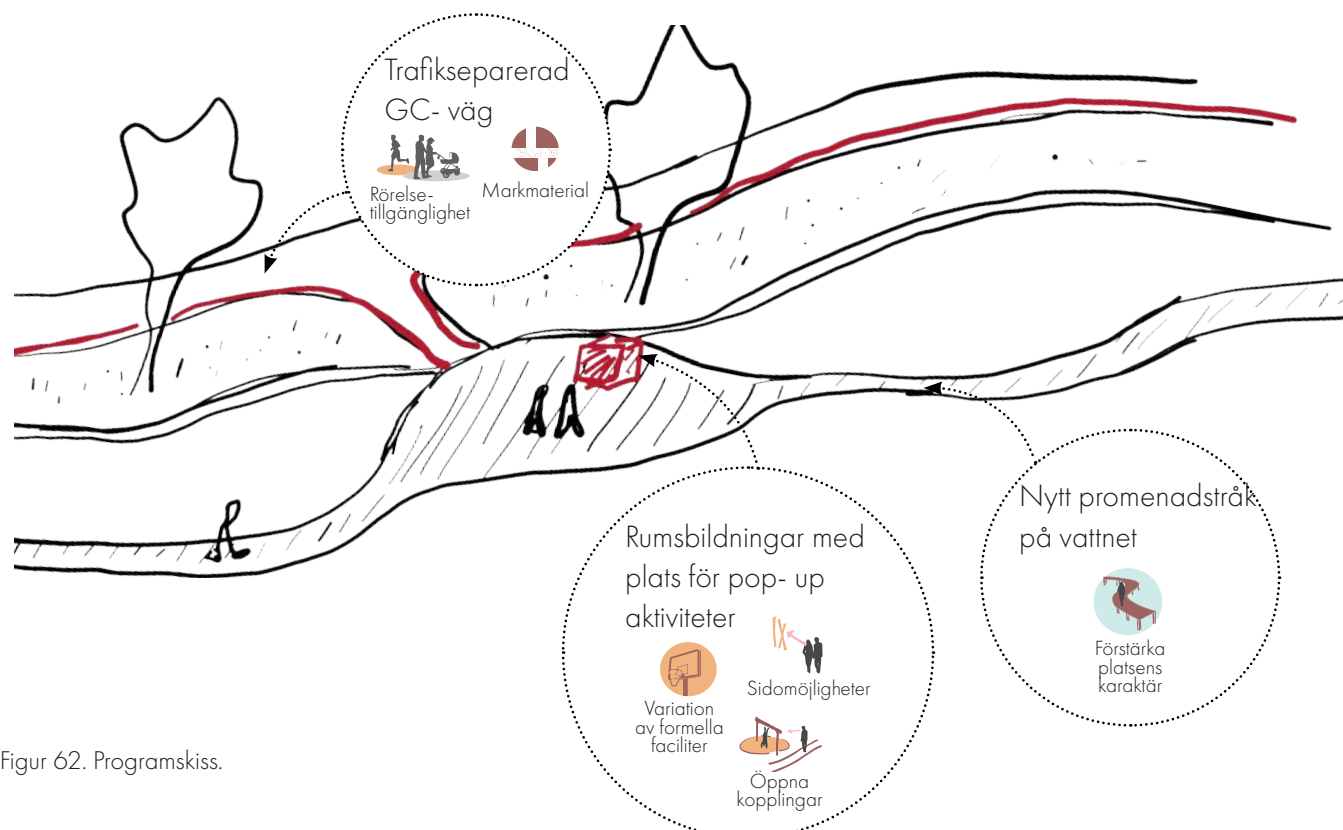


Figur 61. Programskiss.

2. Strandvägen

Vattenpromenad

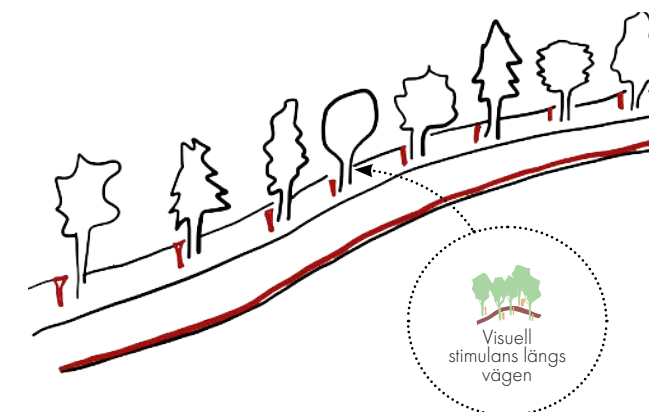
En promenad på vattnet ger nya promenadmöjligheter och lyfter kopplingen till vattnet.



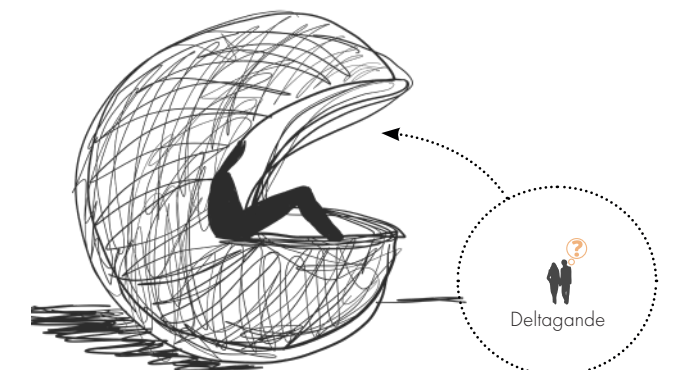
Figur 62. Programskiss.

Konstpromenad och Trädpromenad

På den nuvarande sträckan planteras trädrader, som skärmar av mot bilvägen, och konst som kan göra sträckan till en mer spännande plats.



Figur 63. En variation av trädder placeras längs sträckan med tillhörande skylt med information om trädarten. Det skapar naturestetiska värden i form av årstidsvariationer men även en indirekt aktivitet där trädkunskap kan locka besökare.

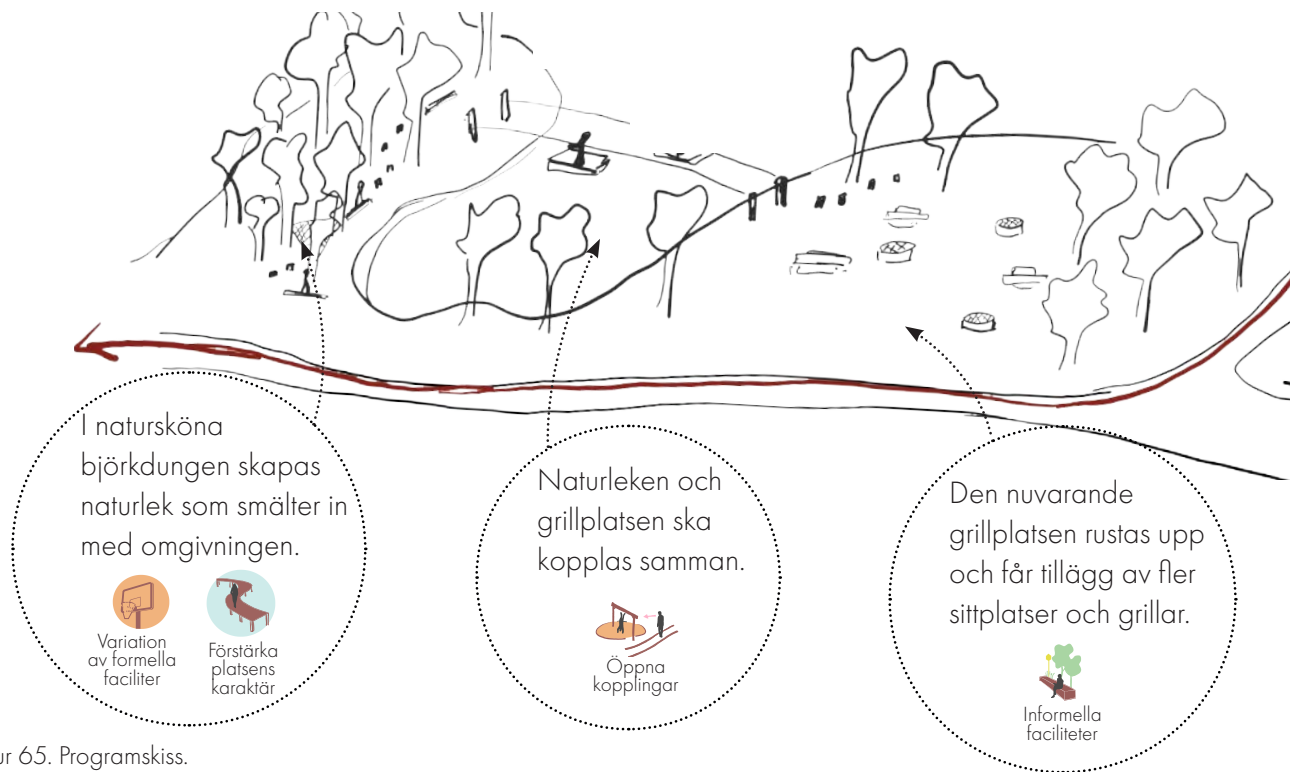


Figur 64. Konstinstallationer, konstverk och pop-up aktiviteter kan locka fler målgrupper och skapar nya upplevelsvärden längs sträckan. Skissen ovan visar förslag på pop-up aktivitet i form av möbel gjord av pilträ.

3.Slussen

Naturlek och nya grillplatser

På den outnyttjade ytan vid Björkdungen tillkommer en lekplats och på andra sidan den lilla viken uppgraderas vistelseytan .

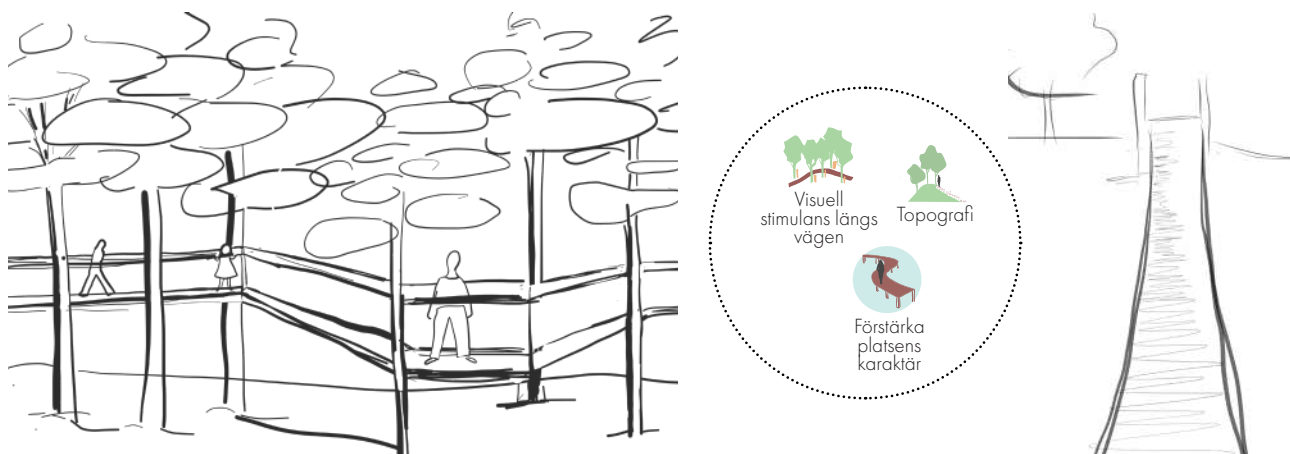


Figur 65. Programskiss.

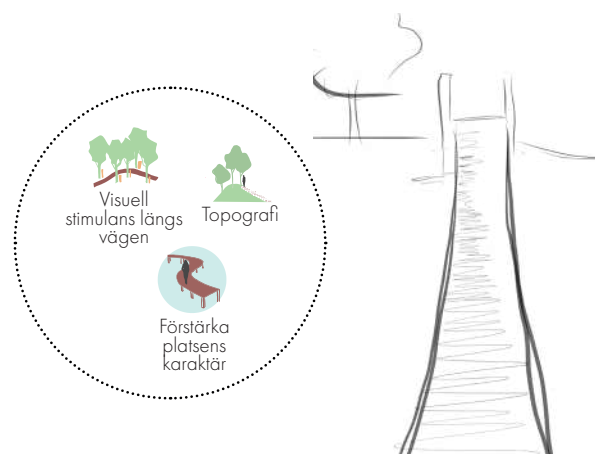
4.Utsiktsplatsen

Lyfta fram terrängen

Terrängen ska utnyttjas för att skapa ett nytt, spännande och mer fysiskt utmanande promenadstråk.



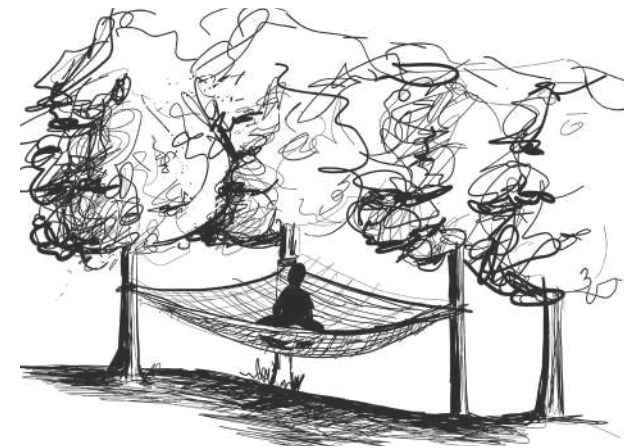
Figur 68. En ny promenad uppe bland trädtopparna ska bjuda på vacker utsikt över Falun och även dekorativ belysning under dygnets mörka timmar.



Figur 69. Den nya promenaden ska erbjuda besökare att få upp flåset ordentligt med hjälp av den kraftiga lutningen.

Visuell koppling mellan aktiviteter

Med hjälp av dragflottar och öppen vy kopplas Björkdungen och Grillplatsen samman.



Figur 66. Naturleken ska anpassas till den naturliga och otuktade karaktären vid björkdungen.

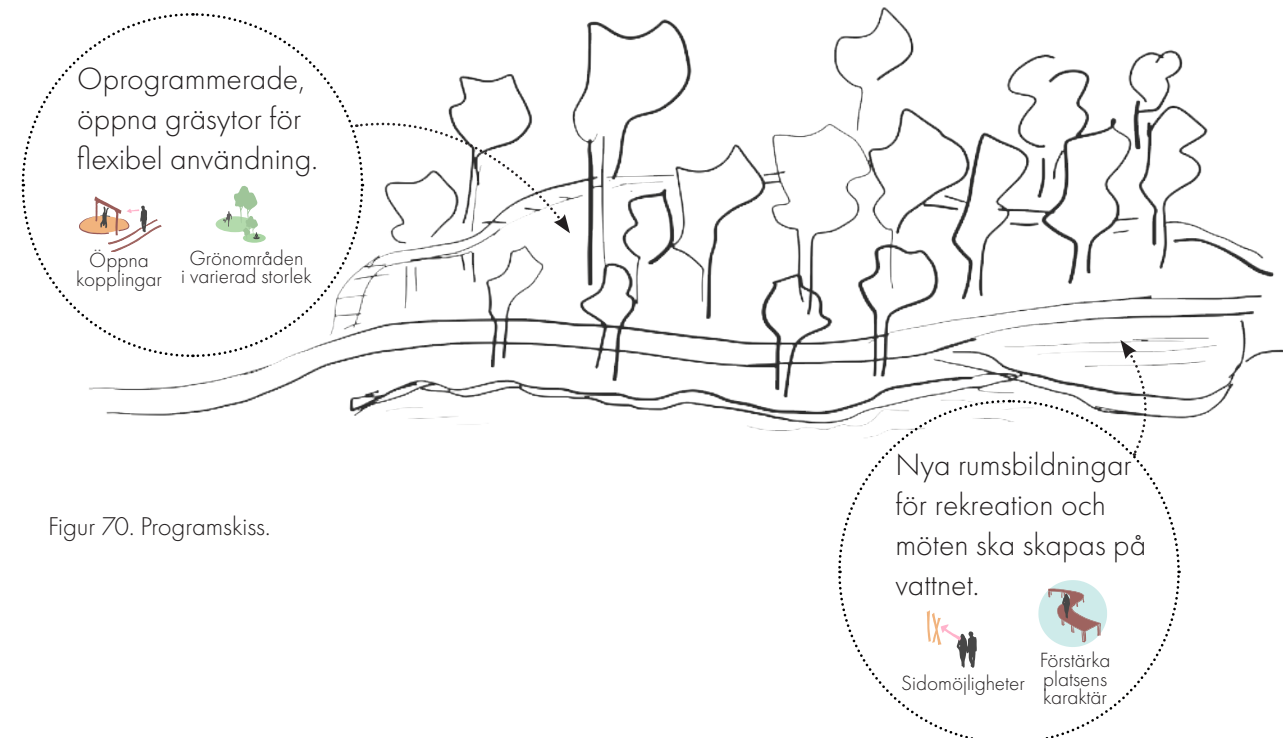


Figur 67. Aktiviteter samlas när naturlek och nya grillplatser tillkommer. Den visuella kopplingen mellan aktiviteterna låter föräldrar vid grillplatsen hålla uppsikt över sina barn vid naturleken.

5. Viken

Nya platser för rekreation

Platsbildningar på vattnet ska koppla an till stråkets övergripande gestaltning samtidigt som de öppna grönytorna kan förbli oprogrammerade.



Figur 70. Programskiss.

———— 4. Gestaltungsförslag ————

TISKEN RUNT

Tisken runt är ett förslag vars syfte är skapa bättre förutsättningar för en aktiv vardag genom att skapa en attraktiv plats som lockar till rörelse. Förslaget har tagit vara på stråkets främsta kvalitet, den direkta närheten till vattnet, och lyfter, genom de återkommande bryggorna, vattenkontakten liksom upplevelsen av vattnet ytterligare. Då besökare promenerar längs stråket passerar de rum av varierad karaktär med skiftningar i växtlighet, olika möjligheter att nå vattnet, återkommande röda komponenter och effektbelysning. De olika karaktärerna skapar en visuell stimulans som i sig kan bli en motivation till att promenera med en önskan att upptäcka mer. Längs med vägen finns även olika sidoaktiviteter som skapar en naturlig dragningskraft och förhoppningsvis en förståelse och intresse för nya aktiviteter.



ENTRÉBRYGGAN
- UTEGYMMET
- DANSRUMMET
- FLYTBRYGGAN
- FIK

STRANDVÄGEN
- VATTENPROMENAD
- TRÄDPROMENAD
- KONSTPROMENAD

VIKENS FLYTBRYGGOR
- BASTUBRYGGAN
- SÄLLSKAPSBRYGGAN
- CIRKELBRYGGAN

TRÄDTOPPSPROMENADEN

LJUSPROMENADEN

SLUSSENS VATTENPROMENAD

SLUSSEN

AKTIVITETSPARKEN

Skala 1:3000
0 50 100 150

Figur 71. Planförslag - Tisken runt.
Underlag hämtat från GEODATA © Falu kommun. Modifierad av författarna.

Bryggorna

Bryggorna är förslagets starkaste gestaltningselement som återkommer i varierad form och funktion längs hela stråket. Upprepandet av dessa skapar ett övergripande sammanhang i området vilket underlättar läsbarheten av stråkets dragning. Stråket blir dessutom synligt ända från motsvarande sida sjön genom bryggornas tydliga kontrast på vattnet och sjöns öppenhet. Bryggorna skapar också alternativa vägar som kan byggas på och vidareutvecklas i framtiden. Längs vissa partier skapar också vattenpromenaderna en trafikseparering från både biltrafik och de pendlingsfrekventa stråken. Genom de nya möjligheterna att nå vattnet öppnas även möjligheterna för bad och vattenaktiviteter upp. Detta utifrån förutsättningarna att Tisken renas, vilket vi utgått ifrån i detta förslag.



Figur 72. Perspektivet visar bryggorna vid entréområdet.

Röda element

Det befintliga stråket på land markeras med en bred röd fris i markbeläggningen som med sin färg återkommer i utrustningen längs stråket. Tillsammans skapar de röda elementen, bryggorna och vattnet en sammanhängande design som framhäver stråket, sjön Tisken och dess sidoaktiviteter. För de besökare som föredrar att promenera eller löpa runt stråket finns också goda variationsmöjligheter då det finns vägar med såväl grusunderlag som asfaltsunderlag.

För att uppmärksamma och samtidigt göra stråket lättillgängligt har flera entréområden lyfts fram med hjälp av den röda färgen. Dessa entréområden är strategiskt placerade utifrån anslutande vägsystem samt tillgänglighet och avstånd till busshållplatser, parkeringar, skolor och bostäder. Vid samtliga entréområden finns tavlor med information om Tisken runt samt omgivande platser så som Vasaparken och lekplatser.



Figur 73. Perspektivet visar förslagets genomgående röda markfris.

Aktiviteter

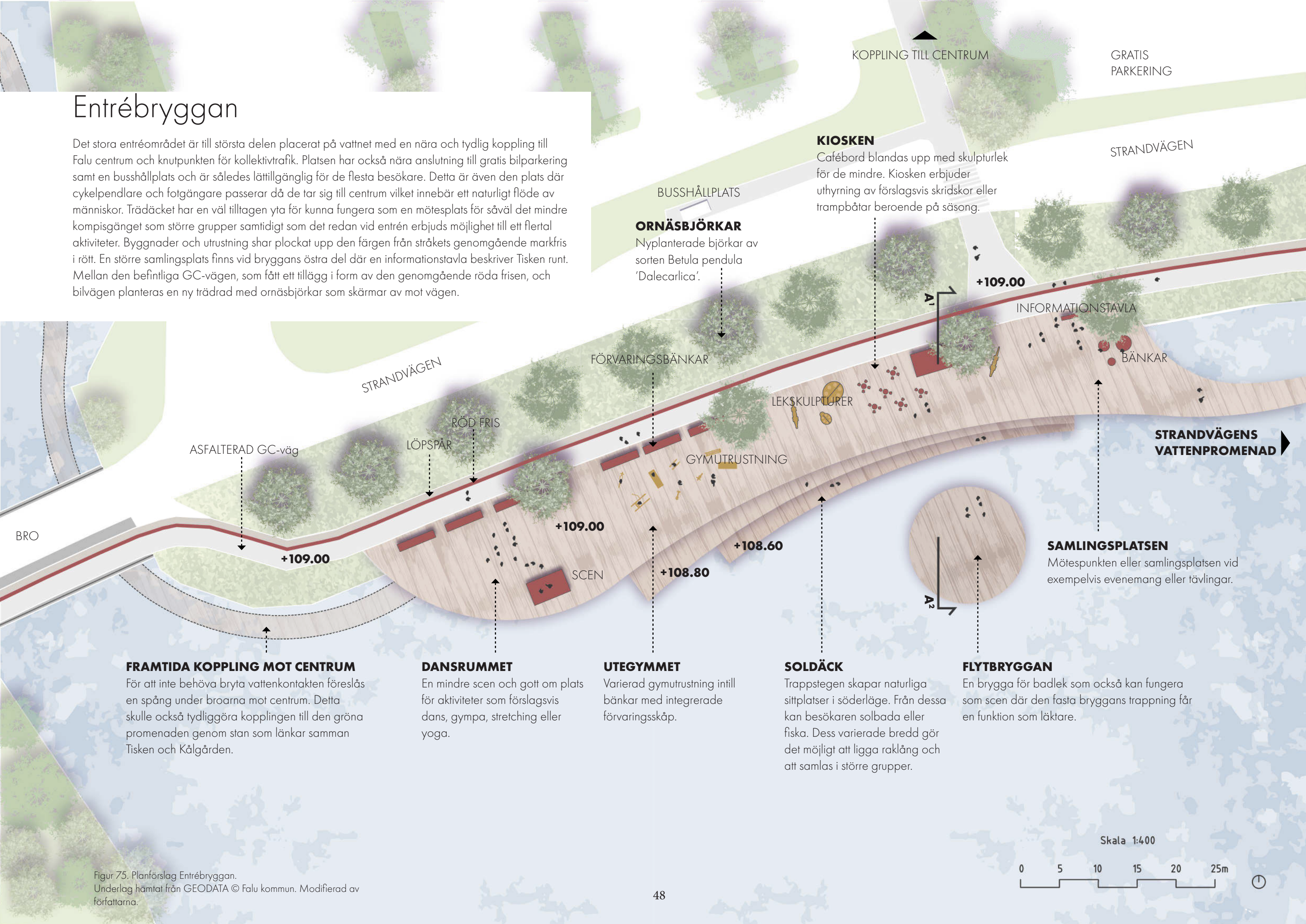
Stråket erbjuder en variation av aktivitetsmöjligheter genom utegymnistrustning, bollplaner, lekplatser, naturlek och en större multisportyta. Ett antal platser har också markerats med pop-up aktiviteter, vilket skulle kunna vara exempelvis en musikbox eller ordpoesi. Dessa pop-up-stationer skapar en möjlighet för stråket att varieras över tid tack vare utrustning som kan bytas ut efter önskemål från exempelvis allmänheten. Detta låter besökare att vara delaktiga i stråkets utformning. Befintliga grönområden har bevarats och förblir oprogrammerade då de tillåter varierad och spontan användning. Ett antal grönytor är av större storlek och möjliggör för exempelvis bollsport medan mindre dungar kan nyttjas för bland annat meditation och yoga. Även flytbryggorna i södra viken passar för lugnare aktiviteter som inte kräver stora ytor.



Figur 74. Förslag på pop- up aktivitet. Fototavla.

Entrébryggan

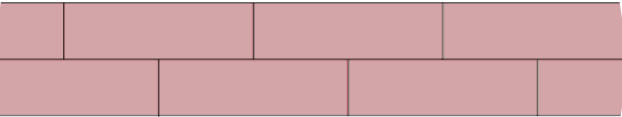
Det stora entréområdet är till största delen placerat på vattnet med en nära och tydlig koppling till Falu centrum och knutpunkten för kollektivtrafik. Platsen har också nära anslutning till gratis bilparkering samt en busshållplats och är således lättillgänglig för de flesta besökare. Detta är även den plats där cykelpendlare och fotgängare passerar då de tar sig till centrum vilket innebär ett naturligt flöde av människor. Trädäcket har en väl tilltagen yta för kunna fungera som en mötesplats för såväl det mindre kompisgänget som större grupper samtidigt som det redan vid entrén erbjuds möjlighet till ett flertal aktiviteter. Byggnader och utrustning har plockat upp den färgen från stråkets genomgående markfris i rött. En större samlingsplats finns vid bryggans östra del där en informationstavla beskriver Tisken runt. Mellan den befintliga GC-vägen, som fått ett tillägg i form av den genomgående röda frisen, och bilvägen planteras en ny trädrad med ornäsbjörkar som skärmar av mot vägen.



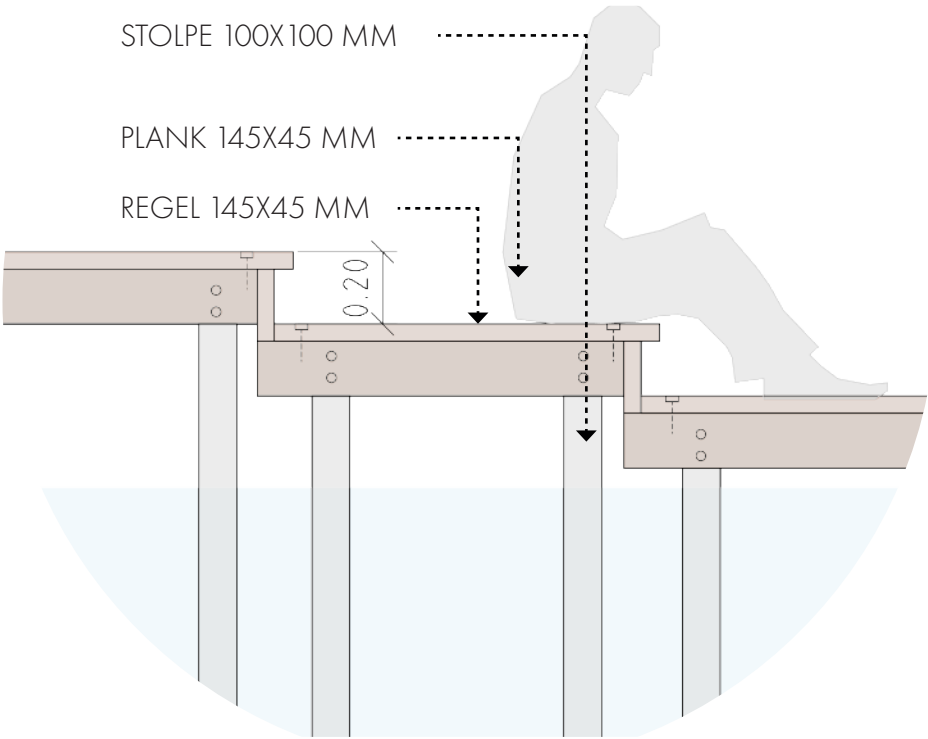
Figur 75. Planförslag Entrébryggan. Underlag hämtat från GEODATA © Falu kommun. Modifierad av författarna.

Entrébryggan

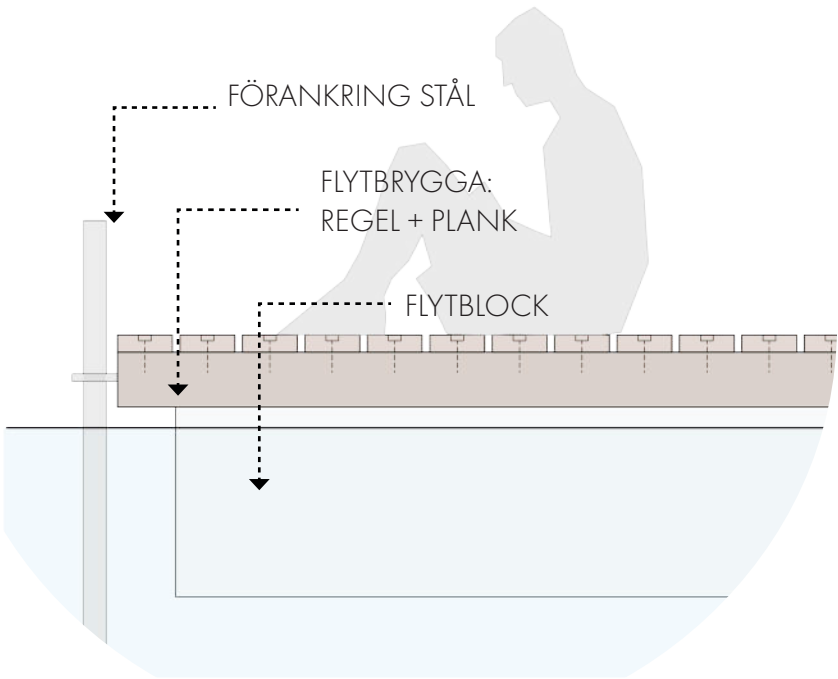
RÖTT MARKTEGEL



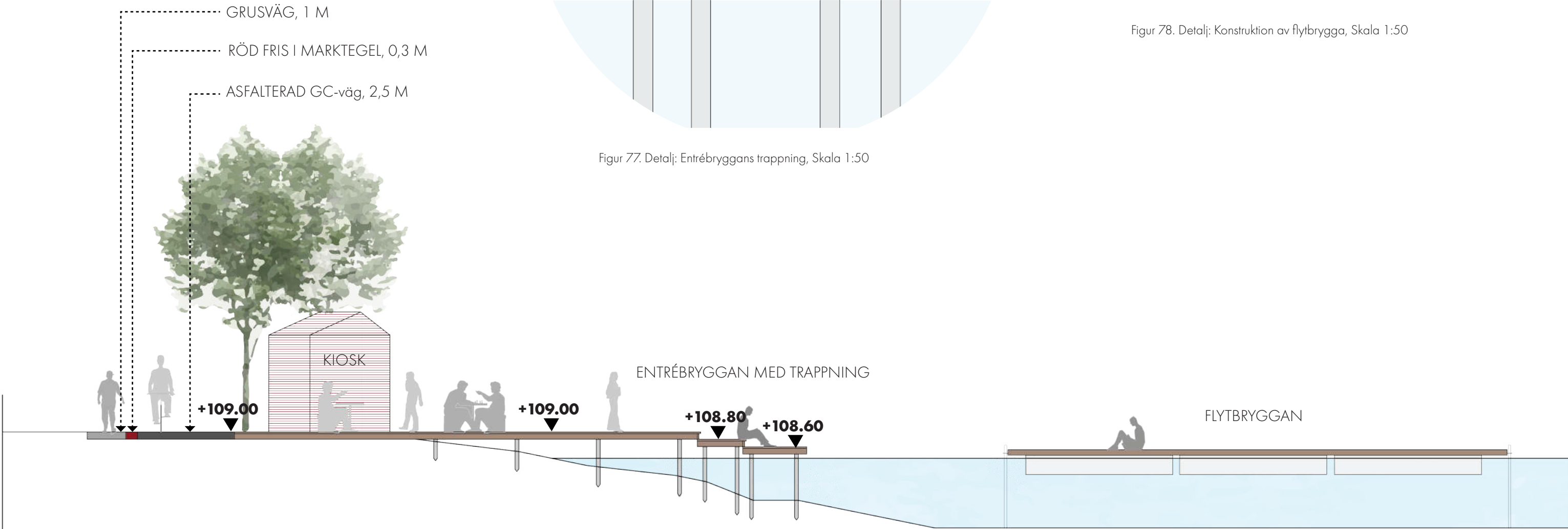
Figur 76. Detalj: Markfris, Skala 1:20



Figur 77. Detalj: Entrébryggans trappning, Skala 1:50



Figur 78. Detalj: Konstruktion av flytbrygga, Skala 1:50



Figur 79. Sektion A¹-A²: Strandvägens vatten- och trädpromenad, Skala 1:100

STRANDVÄGENS VATTENPROMENAD

Den alternativa promenaden på träbryggor tar vid intill Entrébryggan och följer vattenlinjen en bit ut längs hela Strandvägen.

FLYTBRYGGAN

En brygga för badlek som också kan fungera som scen där den fasta bryggans trappning får en funktion som läktare.

SAMLINGSPLATSEN

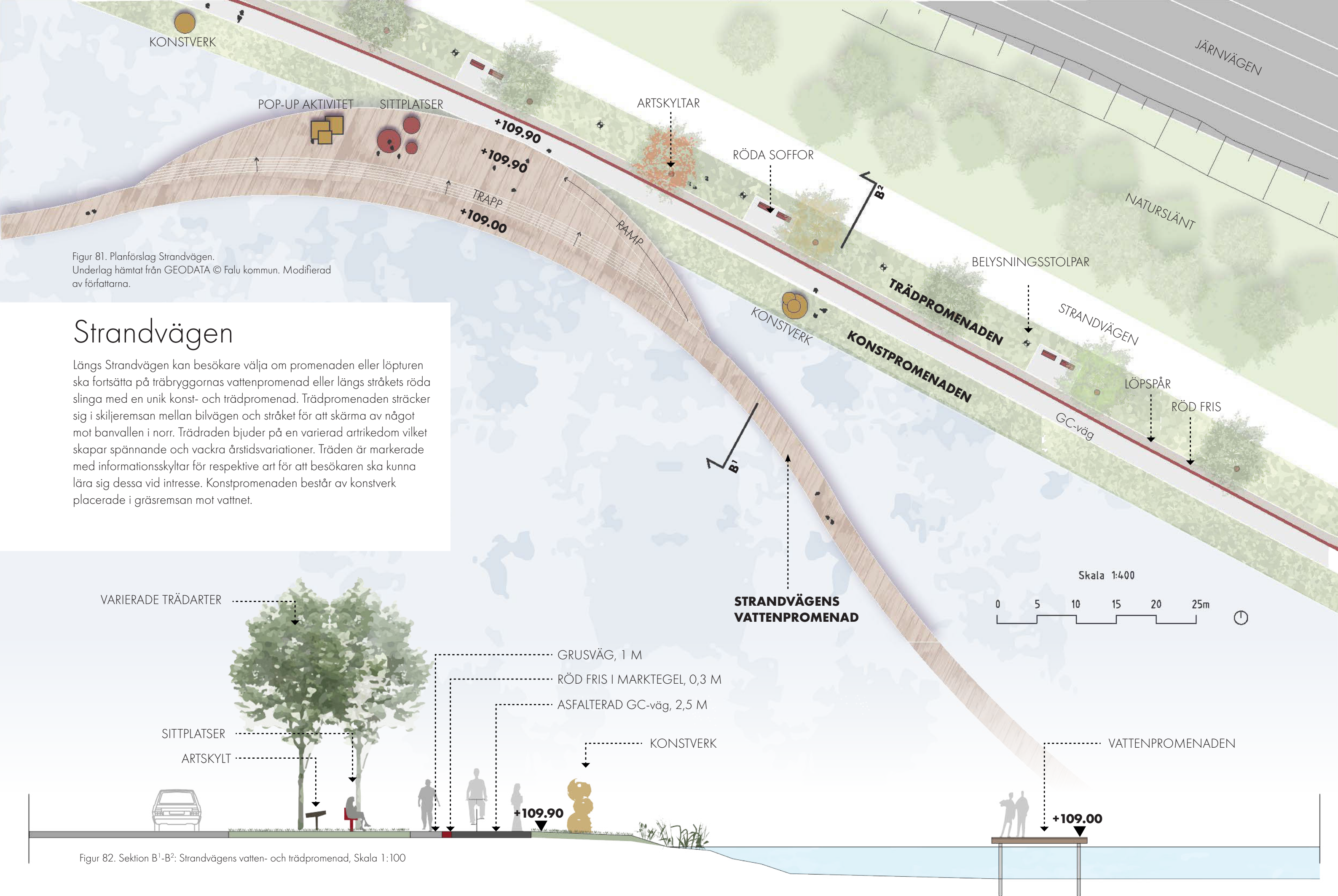
De runda bänkarna kan fungera som sittplatser i väntan på en vän eller som pallplatser/informationsscener vid eventuella tävlingar.

INFORMATIONSTAVLA

Information om Tisken runt och närliggande aktiviteter och stråk. Plats för organisationer att sätta upp posters om aktiviteter som sker runt om i Falun finns. Eventuellt kan tavlan uppdateras med funktioner som "Tisken runts bästa tid", "Dagens bästa tid" vilket kan uppmuntra besökare att testa och tävla mot varandra med sin hastighet runt stråket.



Figur 80. Illustrationen visar Entrébryggan.



STRANDVÄGENS VATTENPROMENAD

Den alternativa promenaden på träbryggor följer vattenlinjen en bit ut längs hela Strandvägen. Detta bidrar till en trafikseparering där lugnt promenerande besökare inte behöver trängas med snabba träningscyklister eller pendlare.

KONSTPROMENADEN

Vid de större grönytorna som finns intill Strandvägen placeras konstverk.

KILOMETERMARKERINGAR

Kilometermarkeringar i markbeläggningen återkommer med 100-metersintervaller vilket uppmuntrar till rörelse och låter besökaren följa hur långt de motionerat.

TRÄDPROMENADEN

Sträcker sig i skiljeremsan mellan bilvägen och stråket för att skärma av något mot bilvägen och järnvägen. Trädraden bjuder på en varierad artrikedom vilket skapar spännande och vackra årstidsvariationer. Träden är markerade med informationsskyltar för respektive art för att besökaren ska kunna lära sig dessa vid intresse.



Figur 83. Illustrationen visar Strandvägens nya utformning sett från sydost.

Slussen

Vid Slussen fortsätter Vattenpromenaden efter att ha sträckt sig längs delar av Strandvägen. Den tidigare kopplingen runt Tisken som gick längs bilvägen ersätts av Vattenpromenaden vilket innebär att hela stråket runt Tisken blir separerat från biltrafik och därmed tryggare ur ett säkerhetsperspektiv.

En stor aktivitetspark skapas intill Kvarnbergets fritidsgård. Ytan är ca. 1000 kvm och har därför potential att rymma lekfull utrustning med en variation i svårighetsgrader och kan därmed uppmuntra till lek och aktivitet för en bred åldersgrupp. Hinderbanan i kantzonen ska locka både barn och vuxna för att uppmuntra till gemensam rörelse och aktivitet. För de allra minsta finns en stor sandlåda där kreativiteten kan flöda.

I den lilla viken vid Slussen föreslås flottar med dragrep där besökare kan ta sig över vattnet på ett roligt sätt och samtidigt få upp flåset. I björkdungen placeras enklare lekutrustning kopplat till naturlek så som balansstolpar och klätternät. Vid picknickplatsen på andra sidan av den lilla viken tonar leken ut för att lämna utrymme för umgänge genom nya sittgrupper och grillar.



Figur 84. Planförslag Slussens vattenpromenad, naturlek och multisportlek. Underlag hämtat från GEODATA © Falu kommun. Modifierad av författarna.



INTEGRERAD SITTBÄNK

Längs Slussens vattenpromenad är en röd sittbänk integrerad vilket möjliggör för vila och umgänge längs hela den vackra promenaden.

SLUSSENS VATTENPROMENAD

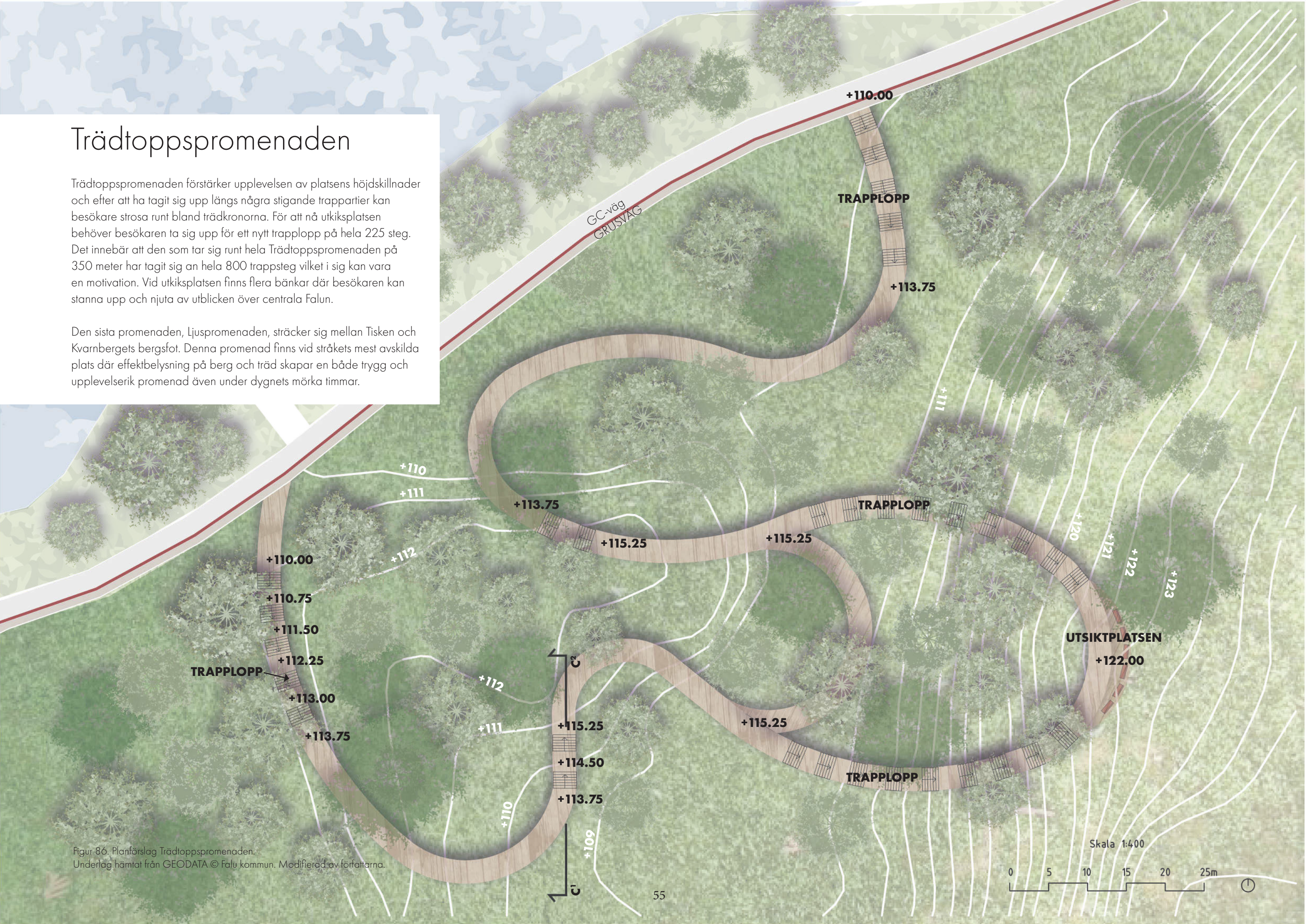
På den 2,5 m breda bryggan finns utrymme för joggare så väl som människor som promenerar eller vistas på bryggan.

Figur 85. Slussens vattenpromenad.

Trädtoppspromenaden

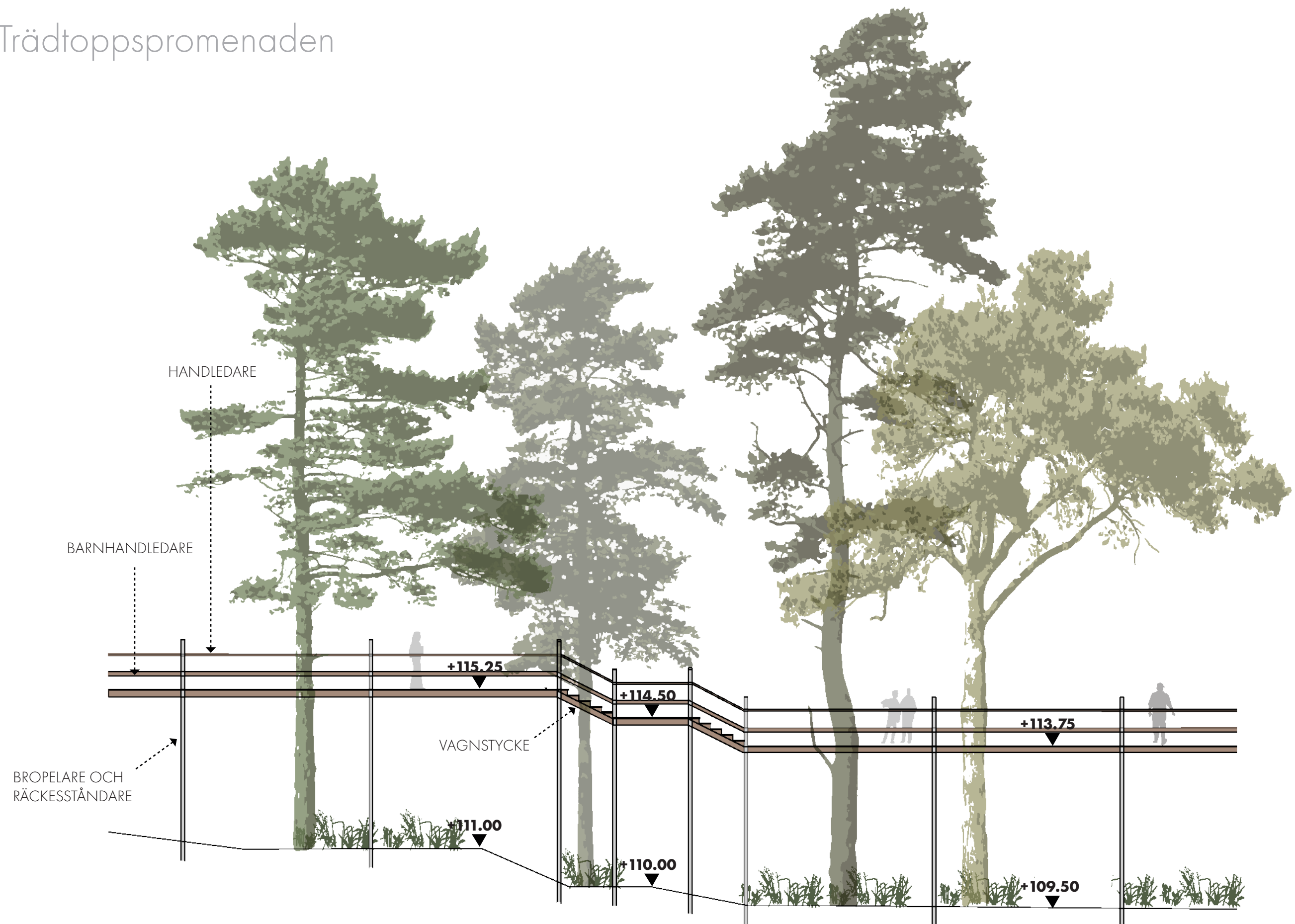
Trädtoppspromenaden förstärker upplevelsen av platsens höjdskillnader och efter att ha tagit sig upp längs några stigande trapppartier kan besökare strosa runt bland trädkronorna. För att nå utkiksplatsen behöver besökaren ta sig upp för ett nytt trapplopp på hela 225 steg. Det innebär att den som tar sig runt hela Trädtoppspromenaden på 350 meter har tagit sig an hela 800 trappsteg vilket i sig kan vara en motivation. Vid utkiksplatsen finns flera bänkar där besökaren kan stanna upp och njuta av utblicken över centrala Falun.

Den sista promenaden, Ljuspromenaden, sträcker sig mellan Tisken och Kvarnbergets bergsfot. Denna promenad finns vid stråkets mest avskilda plats där effektbelysning på berg och träd skapar en både trygg och upplevelserik promenad även under dygnets mörka timmar.

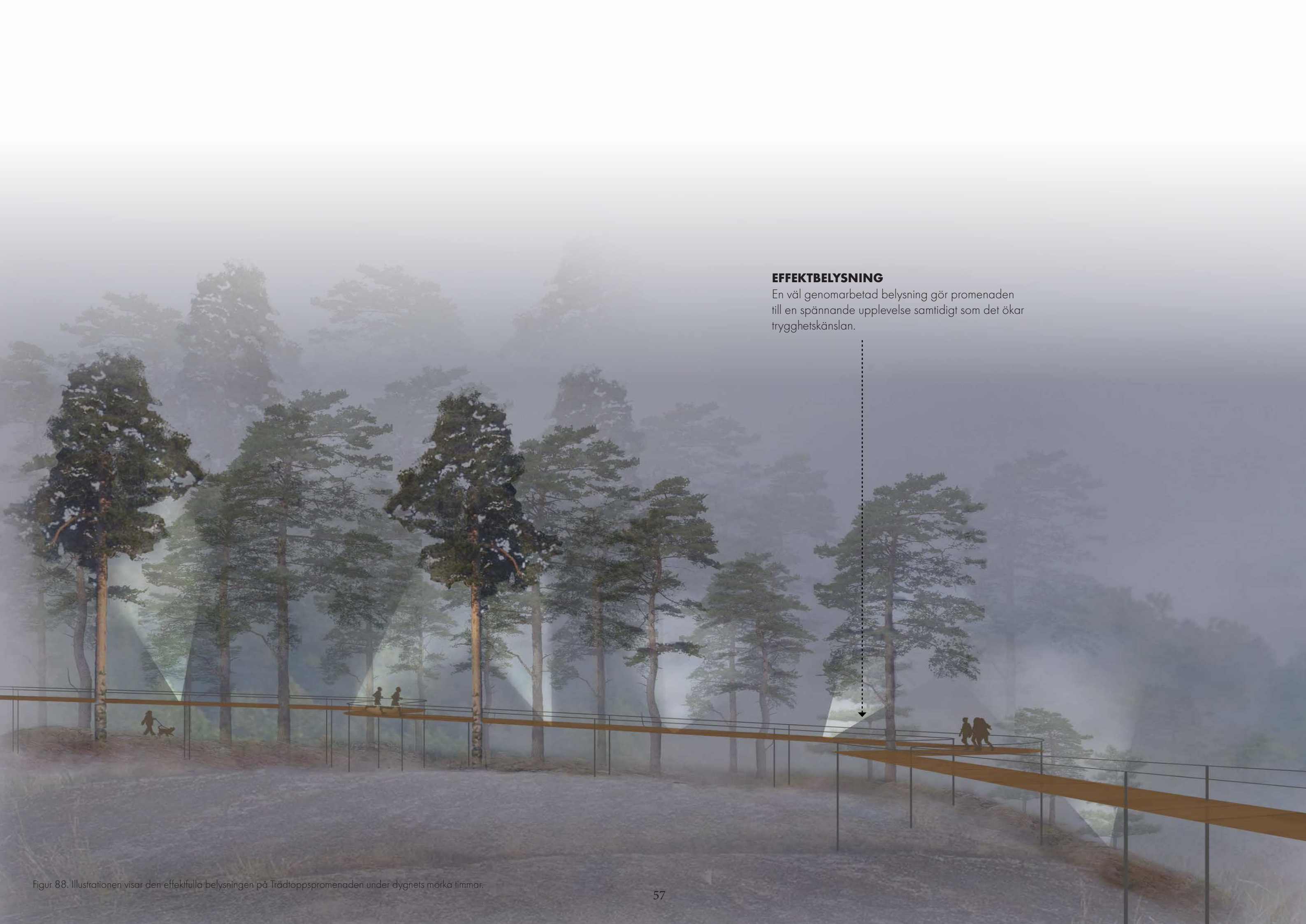


Figur 86. Planförslag Trädtoppspromenaden.
Underlag hämtat från GEODATA © Falu kommun. Modifierad av författarna.

Trädtoppspromenaden



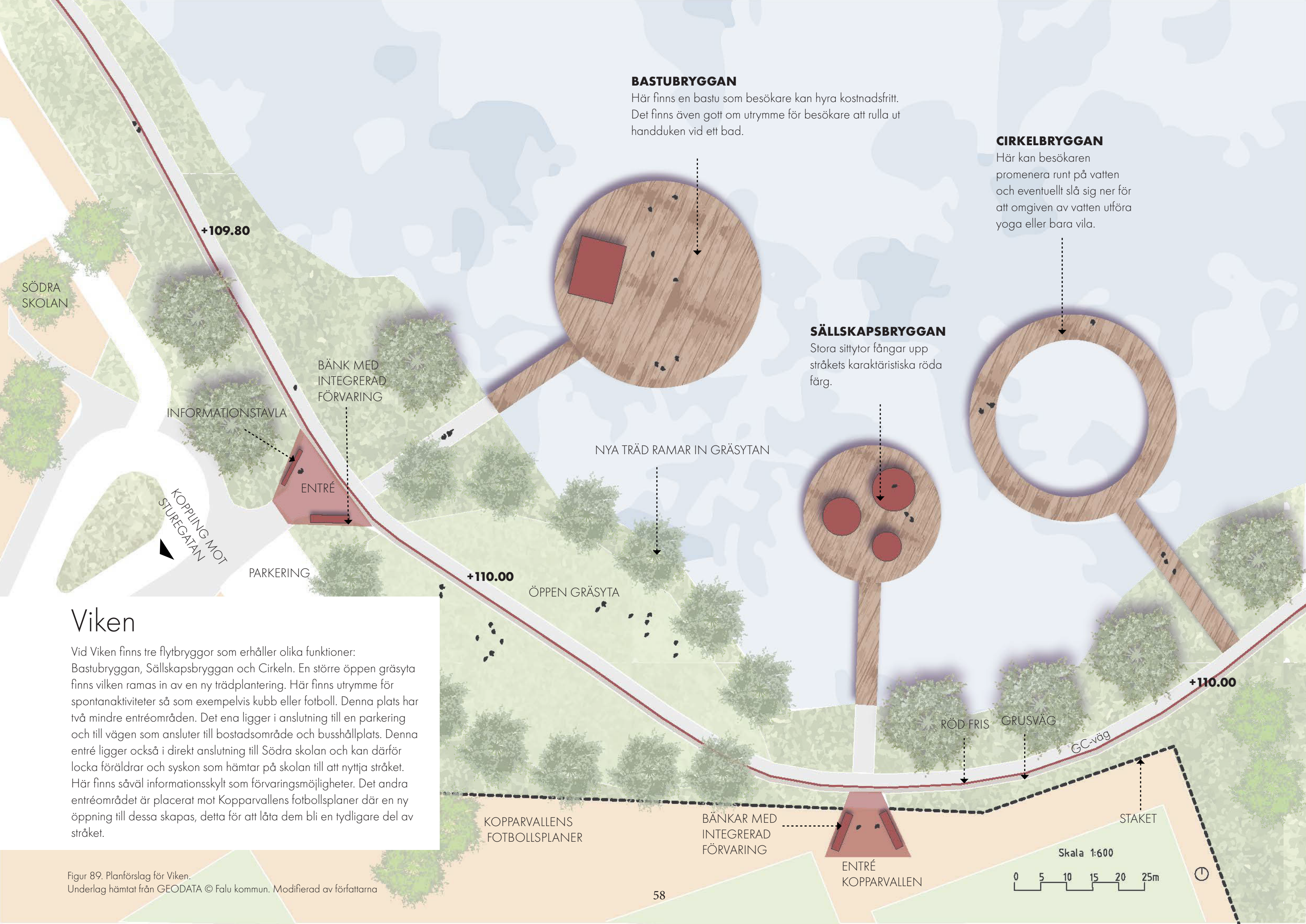
Figur 87. Sektion C¹-C². Sektionen visar hur Trädtoppspromenaden följer den lutande terrängen, Skala, 1:100.
Underlag hämtat från GEODATA © Falu kommun. Modifierad av författarna.



EFFEKTBELYSNING

En väl genomarbetad belysning gör promenaden till en spännande upplevelse samtidigt som det ökar trygghetskänslan.

Figur 88. Illustrationen visar den effektfulla belysningen på Trädtoppspromenaden under dygnets mörka timmar.



BASTUBRYGGAN

Här finns en bastu som besökare kan hyra kostnadsfritt. Det finns även gott om utrymme för besökare att rulla ut handduken vid ett bad.

CIRKELBRYGGAN

Här kan besökaren promenera runt på vatten och eventuellt slå sig ner för att omgiven av vatten utföra yoga eller bara vila.

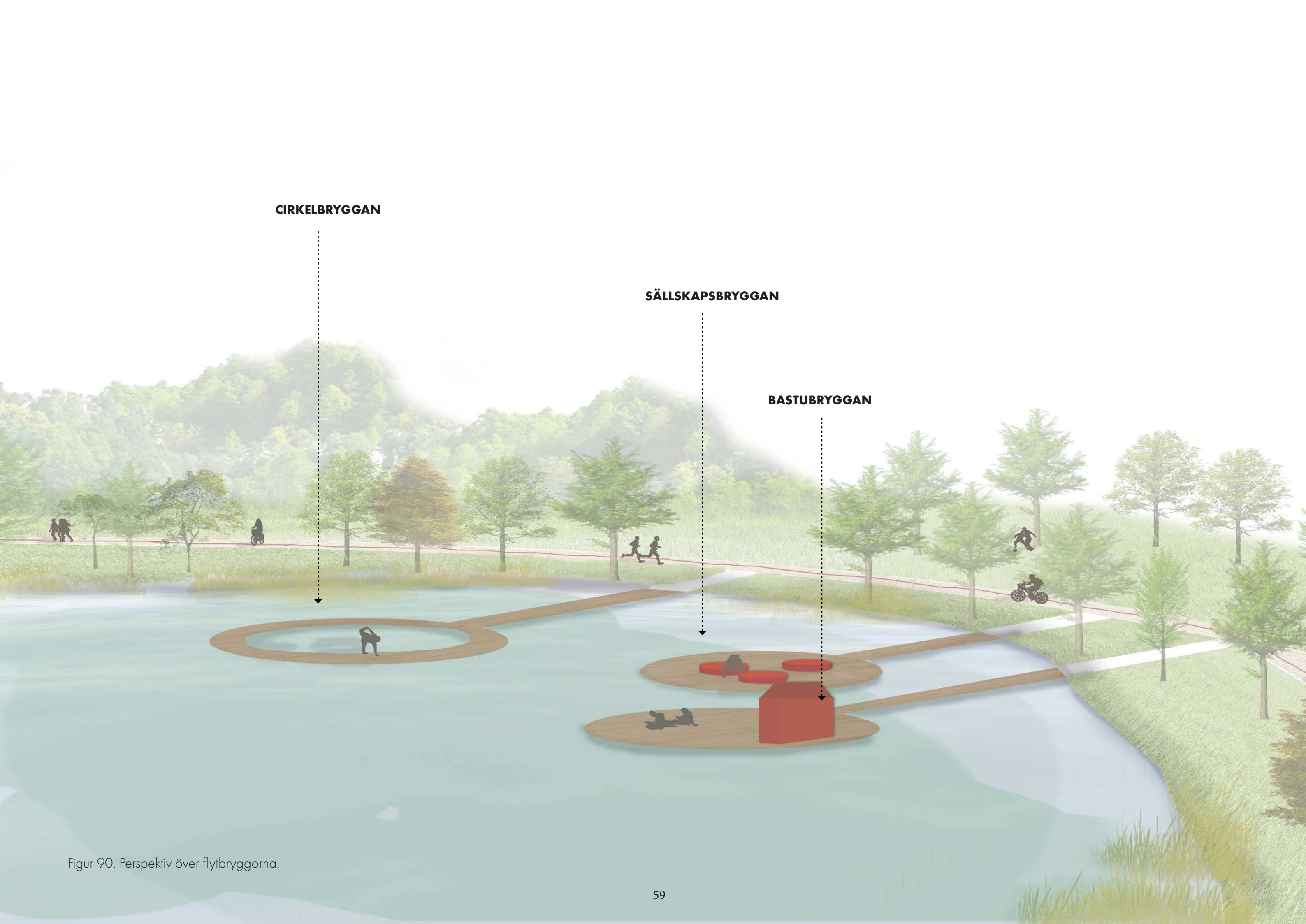
SÄLLSKAPSBRYGGAN

Stora sittytor fångar upp stråkets karaktäristiska röda färg.

Viken

Vid Viken finns tre flytbryggor som erhåller olika funktioner: Bastubryggan, Sällskapsbryggan och Cirkeln. En större öppen gräsyta finns vilken ramas in av en ny trädplantering. Här finns utrymme för spontanaktiviteter så som exempelvis kubb eller fotboll. Denna plats har två mindre entréområden. Det ena ligger i anslutning till en parkering och till vägen som ansluter till bostadsområde och busshållplats. Denna entré ligger också i direkt anslutning till Södra skolan och kan därför locka föräldrar och syskon som hämtar på skolan till att nyttja stråket. Här finns såväl informationsskylt som förvaringsmöjligheter. Det andra entréområdet är placerat mot Kopparvallens fotbollsplaner där en ny öppning till dessa skapas, detta för att låta dem bli en tydligare del av stråket.

Figur 89. Planförslag för Viken.
Underlag hämtat från GEODATA © Falu kommun. Modifierad av författarna



CIRKELBRYGGAN

SÄLLSKAPSBRYGGAN

BASTUBRYGGAN

Figur 90. Perspektiv över flytbryggorna.

5. Diskussion

5. Diskussion

Nedan diskuteras hur de metoder som använts i arbetet påverkat det slutgiltiga gestaltungsförslaget samt arbetsprocessen dit. Vidare resoneras kring huruvida gestaltungsförslaget skulle kunna bidra till ökad fysisk aktivitet längs *Tisken runt* om det skulle realiserats.

SYFTE

Syftet med arbetet är att få en inblick i den byggda miljöns påverkan på fysisk aktivitet och applicera den kunskapen på ett konkret exempel, *Tisken runt* med utgångspunkt att öka utbudet av fysisk aktiverande miljöer i Falun.

MÅL

Målet är att genom vår arbetsprocess och gestaltning öppna upp för diskussion och vidareutveckling av aktiverande landskapsarkitektur liksom utveckla vår egen kunskapsbank inom ämnet. Förslaget är tänkt att även kunna inspirera kommuner att arbeta mer aktivt med stadsrummens funktioner.

Metoddiskussion

Litteraturstudie

Generellt sett kan vi konstatera att vi genom detta arbete fått en inblick i rörelsefrämjande landskapsarkitektur tack vare den relativt stora mängd litteratur vi läst inom området. Att hitta relevant kunskap för gestaltning av rörelsefrämjande som passar området i detta arbete har dock varit en utmaning. En orsak till svårigheterna med att hitta relevant litteratur är att det finns en enorm mängd fakta om fysisk aktivitet kopplat till gröna utemiljöer, samtidigt som konkreta tips för hur en rörelsefrämjande miljö ska utformas lyser med sin frånvaro. Detta ledde till en obalans där vi hade svårt att sälla bland överflödet av litteratur som berör fysisk aktivitet, hälsa och gröna miljöer samtidigt som vi idogt letade efter konkreta tips och råd för utformning utan större framgång.

För att strukturera upp den stora mängd litteratur som vi hittade valde vi att dela upp den enligt en social- ekologisk modell. Modellen undersöker de faktorer inom design som påverkar fysisk aktivitet och delas in i huvudkategorierna fysisk miljö, personliga faktorer och sociala och organisatoriska faktorer. Indelningen hjälpte oss att kategorisera den samlade litteraturen och att grundligt undersöka de faktorer som påverkar fysisk aktivitet. Dock upplevde vi att arbetet som krävdes för att få en inblick i de individuella - och sociala faktorerna stundtals blev för mäktigt att ta sig an i just detta arbete. En stor del av vår tid ägnades åt att försöka bygga på delarna i litteraturstudien som berörde dessa faktorer utan något vidare resultat. Vi kan också konstatera att det i många fall var svårt att separera dessa faktorer från varandra då de ofta berör varandra.

Inventering och analys

Denna metod har haft stort fokus i vårt arbete. Det är en metod vi är vana vid i vår roll som landskapsarkitekter, och som vi känner oss trygga med. Att få utveckla inventering- och analysmetoden ytterligare, med fokus på fysisk aktivitet kändes därför som en spännande utmaning. Efter den teoretiska delen i litteraturstudien var gestaltungsmetoden en välkommen kontrast där vi tilläts vara kreativa samtidigt som kunskapen från litteraturstudien fanns med oss.

För att strukturera upp och konkretisera vårt arbete med inventering och analys valde vi att ta inspiration från utvecklingsmetoden för aktiverande stadsrum, framtagna av Rasmus B. Andersen (2007). Vi valde att ta hjälp av just den metoden eftersom den fokuserar på hälsa och rörelse och är särskilt framtagna för planering av attraktiva och välfungerande städer som stödjer en aktiv livsstil (Andersen 2007). Till en början var vår intention att använda planeringsverktyget som en typ av gestaltungsmetod. En bit in i utförandet insåg vi dock att arbetsskalan för tillvägagångssättet var på en alltför övergripande nivå samt att de frågor som berördes inte passade vårt arbete helt. Vi konstaterade att metoden troligtvis passar bättre för att identifiera platser i staden med potential eller behov att utvecklas, med fokus på aktiverande arkitektur, snarare än som en grund för detaljerad

gestaltning. Därför beslutade vi att utgå från utvecklingsmetoden, då vi uppskattade dess struktur och de faktorer som undersöktes, men att anpassa den bättre efter vårt arbete och göra den bättre lämpad för skalan vi arbetade med. I slutändan upplevde vi vår skräddarsydda inventering- och analysmetod som hjälpsam, framförallt tack vare att vi kunde stödja oss mot den och på så vis säkerställa att vi inte glömt några viktiga parametrar under arbetets gång. Däremot upplevde vi att tiden det tog att tolka och anpassa utvecklingsmetoden möjligtvis upptog för stor tid av arbetet.

Skissmetod

Skissmetoden är ett verktyg vi båda gärna och ofta använder oss av. Vi har under arbetet framförallt upplevt att det är ett viktigt verktyg i kommunikationen med varandra. I en skapandeprocess, som detta arbete innebär, upplever vi att förståelsen för den andra personens idéer ökar med hjälp av skisser. Detta leder sedermera till att vidareutvecklingen av en skiss faller sig naturlig och otvingad.

Metod kopplat till gestaltungsförslaget

Närhet och tillgänglighet

En stor del av de artiklar och den litteratur vi studerat framhåller vikten av närhet och tillgänglighet i stadsmiljöer. Denna information kunde haft stor inverkan på val av placering för platser, likt den vi gestaltade, ur ett stadsplaneringsperspektiv. En stor del av den litteraturen var dock sådant vi inte kunde applicera på vårt förslag då platsen redan var bestämd. Däremot kan vårt förslag antas bidra till det dos-responsförhållande som Faskunger (2007) beskriver, där ökande mängd faciliteter och anläggningar för fysisk aktivitet resulterar i en ökande andel av befolkningen som rör sig. Tillskottet aktiviteter längs stråket är stort i förhållande till de få aktiviteter som i dagsläget ligger i anslutning till stråket. De nya aktiviteterna förekommer också med jämna mellanrum runt hela stråket och fyller bristen av aktiviteter främst längs Strandvägen.

5. Diskussion

Det befintliga stråket runt Tisken ligger redan i dagsläget i nära anslutning till flera stora bostadsområden och kan därför antas uppfylla några av de rekommendationer rörande närhet som bland annat (Boverket 2007) sammanställt. I dessa rekommendationer nämns bland annat att promenadmöjligheter bör finnas inom 200 meter vilket innebär att rekommendationerna uppnås för flera boende längs Tisken. Om förslaget kan antas ha skapat fler attraktiva målpunkter längs stråket kan målgruppen för *Tisken runt* blivit allt större då Gehl menar att det avstånd de flesta människor kan tänka sig att promenera för att nå sitt mål är ca 500 meter (2010).

För målgruppen ungdomar och barn är närheten till grönområden med hög procent grönyta den viktigaste faktorn för att främja fysisk aktivitet hos denna målgrupp enligt en artikel av Gardsjord et al. (2014). Området vi utgick från i detta arbete saknar större sammanhängande grönytor och har i stället smalare remsor utmed stråket innehållande relativt tät vegetation. Avsaknaden av större grönytor längs stråket kan därmed vara en brist i gestaltningsförslaget ur aspekten att locka unga. För att tillgodose stråket med fler större grönområden krävs ett samarbete med intilliggande områden som idag inte hör till kommunens mark. Detta är således något vi inte kunde påverka i detta arbete utifrån vår avgränsning.

Något vi däremot kunde påverka var aspekterna av tillgänglighet och avstånd. Detta gjordes bland annat genom att placera entréer och större aktivitetsrum nära de parkeringar och busshållplatser som redan finns. Delar av stråket med anslutande aktiviteter ligger längs ett välanvänt gång- och cykelstråk för transport in och från centrum. Placeringen av dessa aktiviteter kan enligt Andersen (2009) komma att skapa ett stopp, exempelvis under en cykeltur, för att uppleva aktiviteter och sevärdheter. Entréområdet som erbjuder olika aktiviteter såväl som information om *Tisken runt* har delvis fått sin placering utifrån ovan nämnda aspekt. Entréområdet är strategiskt placerat i den punkt där stråken från de olika sidorna av sjön Tisken möts på väg in mot centrum och som dagligen har ett naturligt flöde av människor. Att platsen för entréområdet hade dessa kvaliteter och därför var en lämplig knutpunkt konstaterades under inventeringen. Även infrastruktur och rörelsemönster kartlades under inventeringen vilket gav en indikation på var entréer skulle placeras med hänsyn till nära anslutning

till gång- och cykelförbindelser, buss och andra trafikpunkter. Vi lät dessa aspekter väga tyngre än de övriga kvaliteterna då platsen exempelvis saknade speciella naturestetiska värden i sig och vi fokuserade istället på att skapa nya värden.

Övergripande utformning

Tisken runt har gestaltats med en sammanhängande utformning, bland annat med hjälp av en genomgående röd markfris längs stråket. Den röda markbeläggningen hjälper till att framhäva stråket och dess entréer. Gestaltningsförslaget består också av återkommande rumsbildningar och promenader på vattnet. Flera rumsbildningar har skapats med hjälp av bryggor för att utöka stråkets aktivitetsytor promenadmöjligheter. Det var även för att skapa en naturlig kontrast mot vattnet liksom uppmärksamhet och en visuell koppling som gick att uppfatta tvärs över Tisken sjön. Trä och röda kulörer är genomgående i föreslagen utrustning medan befintliga kvaliteter på olika platser lyfts fram och skapar en variation av upplevelser och innehåll. Detta gestaltningsbeslut togs utifrån syftet att skapa en plats som lockar många användare, vilket enligt Andersen (2009) kan åstadkommas genom sammanhängande design i kombination med en variation i upplevelser och visuella intryck.

Att den sammanhängande designen bland annat resulterade i en röd markfris grundades i fakta från litteraturstudien. Där fann vi nämligen att både Lynch och Gibson beskriver hur bland annat markytan har det huvudsakliga inflytandet på hur människor rör sig (Joseph et al. 2005). Markbeläggningen hade därför också som syfte att synliggöra och markera stråkets riktning och aktiviteter. Det kan vidare diskuteras kring huruvida en bred fris i kanten av ett stråk ger någon större uppmärksamhet eller sammanhang. men det valet gjordes för att inte låta markbeläggningen konkurrera ut andra upplevelsevärden längs stråket.

I förslaget finns två längre stråk i form av träbryggor som slingrar sig fram en bit ut från vattenbrynet. Syftet med nämnda stråk var dels att skapa en större variation av miljöer och upplevelser men också att erbjuda mer rofyllda promenadmöjligheter separerade från cykeltrafik och intilliggande bilvägar. Förhoppningen var att upplevelse och

intresse skulle ha större starkare inverkan på besökare än distansen, som blir något längre. Enligt Boverket (2013) används ett tätortsnära landskap i större utsträckning om det upplevs spännande och vackert. Karaktären på olika element, som bland annat kontrast, synlighet och placering är viktiga i frågan om att stimulera och därmed motivera till rörelse. Detta har redovisats i en studie där människor hellre rörde sig sick sack mellan lyktstolpar på ett torg istället för välja den snabbaste diagonala vägen utan lyktstolpar (Joseph et al. 2005).

Enligt Andersen (2009) kan sidomöjligheter intill en aktivitet eller plats skapa en naturlig dragningskraft för förbipasserande som därmed kan komma att delta i nämnda aktivitet. Baserat på denna kunskap har aktiviteter placerats i direkt anslutning till stråket i vårt gestaltningsförslag. Inventeringen av befintliga faciliteter och grönytor i stråkets omgivning visade sig dessutom vara för långt ifrån stråket för att kunna skapa en tydlig koppling vilket ytterligare stärkte detta beslut. Utöver detta hade vi genom inventeringen fått fram befintliga rumsliga dimensioner och karaktärer längs stråket vilket hjälpte oss att bestämma placering av de nya aktiviteterna.

Under litteraturdelen nämnde vi så kallade informella faciliteter och element. Det innebär faciliteter eller element som är indirekt uppmuntrande till fysisk aktivitet och kan exempelvis vara officiella byggnader, omklädningsrum eller picknickplatser. Gemensamt för dessa element är förmågan att påverka hur lång tid besökare vistas i parken samt hur pass aktiva de är under besöket (Bedimo-Rung et al. 2005). Stråket runt Tisken ligger i dagsläget inte i direkt anslutning till några officiella byggnader men har i vårt gestaltningsförslag fått tillskott i form av omklädningsrum, förvaringsmöjligheter och utvecklade picknickplatser för att öka frekvensen av besökare. Även kilometermarkeringar och kartor över motionsslingan kan också öka chansen för att motionärer samlas längs sträckan. Detta i sin tur ökar känslan av trygghet (Malmö Stad 2015). Kilometermarkeringar och kartor föreslås längs hela stråket. Vidare redovisar förslaget ett antal pop-up-aktiviteter med syftet att lämna utrymme för alternativ aktivitetsutrustning som inte nödvändigtvis har en direkt koppling till fysisk aktivitet. Det kan exempelvis vara informationstavlor eller en gigantisk rubisk kub. Dessa objekt kan sedan bytas ut med tiden utifrån behov och användningsfrekvens.

5. Diskussion

Ett annat exempel på informella faciliteter påverkar våra förutsättningar att utföra fysisk aktivitet är belysning. En god belysning kan påverka oss i den mån att vi känner oss säkrare och därmed vågar ta oss ut, men kan också vara positivt ur upplevelsesynpunkt (Andersen 2009). Gestaltungsförslaget i vårt arbete redovisar ingen genomarbetad belysning. Dock har platser som under inventeringen kategoriserats som otrygga lyfts fram och i förslaget tilldelats effektbelysning. En genomarbetad belysning längs hela sträckan är dock en viktig faktor att ta i beaktande i händelse att förslaget skulle genomföras.

Entréområdet

Platsen för entréområdet dokumenterades inte med några speciella naturestetiska värden under inventeringen, analysen blev därför att vi skulle jobba med att skapa nya värden. Under inventeringen konstaterades att sjön Tisken utgör en central del runt hela stråket men upplevs, trots detta, ganska avlägsen och otillgänglig. Sjön är idag inte badvänlig, något vi i arbetet utgått från kommer ändras i och med en rening. Den möjliga vattenkopplingen listades därför som värdefull under analysen, då vatten som element har förmågan att skapa höga upplevelsevärden. Vår slutsats om vattnets upplevelsevärde styrks av Andersen (2009) som menar att varierade möjligheter att nå vatten kan skapa olika upplevelser och därmed tillgodose flera användningsalternativ.

I programmet utgick vi från målsättningen att skapa goda förutsättningar att utifrån denna plats enkelt kunna ta sig runt hela området. Vi ville samtidigt att entréområdet ska ge en försmak av de aktiviteter som erbjuds längs stråket. För att rymma dessa funktioner togs beslutet att expandera området mot vattnet.

Trädtoppspromenaden

Genom att ta vara på och förstärka karaktären hos en plats kan spännande rum skapas som bjuder in till aktivitet eller vistelse (Andersen 2009). Detta försökte vi arbeta genomgående med vilket kanske återspeglas tydligast i Trädtoppspromenaden. Där har vi med hjälp av trappor till en promenad i trädkronorna velat lyfta fram de terrängförhållanden som finns på platsen. Träbroarna på pelare ligger

ca 3 m ovan mark dit besökaren kommer genom ett längre trapplopp. Studier av trappor där konst och musik installerats har visat på ett ökat användande (Joseph et al. 2005) varför vår förhoppning var att effektbelysning tillsammans med trädkronorna skulle ge en liknande effekt på denna plats. Andra studier har nämligen visat att positiva hälsoeffekter kan uppnås genom att gå i trappor (Joseph et al. 2005).

Emellertid kan det diskuteras huruvida en plats som Trädtoppspromenaden fungerar över tid då det kanske endast skapar ett upplevelsevärde hos besökaren vid det första besöket på platsen. Eventuellt kan utformningen och markeringen av denna plats i den skogslika terrängen komma att bjuda in till naturlek som lockar besökaren att återkomma.

I naturområdet under Trädtoppspromenaden finns möjligheter till aktivitet där barn själva kan vara med att skapa leksammanhang. Den fria leken i grönområden underlättas av det faktum att det inte finns något rätt eller fel. Naturens överflöd av material skapar inte heller en konkurrerande situation om saker eller möjligheter, som ofta kan vara fallet vid traditionella lekredskap (Jansson & Mårtensson 2012).

Strandvägen

Naturen med dess olika karaktärer, element och händelser är något vi människor upplever som fascinerande (Kaplan & Talbot 1988). Med utgångspunkt i detta fick, den idag ganska avskalade, Strandvägen ett tillskott av en trädrad i zonen mellan befintlig cykelbana och bilväg i vårt gestaltungsförslag. Syftet med trädraden var att skapa en variation i årstidväxling som därmed kan generera fler besökare längs stråket genom naturestetiska upplevelsevärden. Respektive träd ska också markeras med tillhörande informationsskylt för att erbjuda aktiviteter längs stråket som inte är direkt kopplade till fysisk aktivitet. Faciliteter eller element som är en integrerad del av upplevelsen, i exempelvis en park, utan direkt uppmuntran till fysisk aktivitet kan enligt Bedimo- Rung et al.(2005) generera en positiv effekt på fysisk rörelse. I det här fallet var förhoppningen att locka en målgrupp som inte är ute efter typisk träning att röra sig längs stråket. För denna målgrupp kan trädpromenaden vara huvudsyftet istället för den faktiska motionen som promenaden medför.

Viken

I Viken finns flera mindre aktivitetsrum som samlats på en större sammanhängande plats. Det är inte nödvändigtvis direkt kopplat till de multifunktionella ytorna som enligt Malmö Stad (2015) har möjlighet att koppla samman platser för socialt umgänge med platser för fysisk aktivitet. Detta eftersom utbudet av direkt uppmuntrande faciliteter i vårt förslag inte är särskilt många på just denna plats. Däremot ligger platsen i direkt anslutning till det befintliga området Kopparvallen med ett större antal fotbollsplaner. På platsen finns även ett antal mindre gröna rum bevarade och oprogrammerade vilka lämpar sig för socialt umgänge så väl som oprogrammerade aktiviteter. Tre flytbryggor har också placerats på vattnet. Syftet med flytbryggorna var delvis att kompensera för bristen på större områden för socialt umgänge och andra aktiviteter som exempelvis yoga. Dessa flytbryggor kommer självklart inte ersätta alla de funktioner som större grönytor erbjuder men har emellertid inte heller tagit befintliga grönytor i anspråk. I händelse av att bryggorna används till annat än fysiska aktiviteter kan det ha positiv inverkan på stråket i stort vad gäller trygghet. Detta är nämligen en plats som kvällstid är relativt öde och kan således bli en tryggare plats för besökare.

Slussen

Vid Björkudden inom Slussenområdet gjordes några mindre tillägg i form av enklare naturlek, såsom balansgång och klätternät. Intentionen med tilläggen var att bjuda in till användning av platsen utan att inkräkta på befintlig vegetation. Med hjälp av flottar med dragrep ville vi skapa en koppling till andra delar av stråket och samtidigt utnyttja vattnet. Tanken var att från den andra sidan, som idag består av en picknickyta, visa att det också finns möjligheter till upplevelser i den annars oanvända björkdungen. Själva picknickytan uppgraderades med fler grillar samt picknickbord. Omkring 150 meter från denna plats, intill ett av de mindre entréområdena, finns en befintlig lekplats för yngre. Ytterligare 70 meter bort, intill en fritidsgård, föreslogs en större hinderbana. Detta är områdets största sammanhängande större yta på 1000 kvm och den programmerades med en större hinderbana vars syfte var att uppmuntra till lek för en bredare åldersgrupp.

5. Diskussion

Samarbete

I början av arbetet ägnade vi flera veckor åt att sitta tillsammans och läsa igenom olika artiklar och skrifter som skulle kunna besvara vår frågeställning. Att inte båda tog del av samma litteratur upplevde vi aldrig som en nackdel, utan det resulterade snarare i en direkt bearbetning av texten eftersom vi då behövde återberätta informationen för varandra. Då det också var en stor del av den lästa litteraturen som aldrig genererade text till litteraturstudien upplevde vi också att det var tidseffektivt att inte sitta och läsa samma dokument.

Gällande texten under litteraturstudien har vi skrivit olika stycken som vi sedan bearbetat tillsammans för att få till ett genomgående språk.

När vi började arbeta med programskisserna bestämde vi oss för att båda skulle skissa på samtliga platser, för att vi hoppades att det skulle bidra till en ökad idérikedom. Vi upptäckte dock ganska snart att vi skissat på liknande förslag av platserna vilket förmodligen var ett resultat av ett tätt samarbete i de tidigare metoderna.

Vägen till det faktiska förslaget föll sig naturligt och de val som gjordes var ett resultat av diskussioner kopplat till våra olika idéer, utvecklingsmetoden och litteraturstudien. Eftersom vi upplevt att arbetet överlag körde fast många gånger på grund svårigheter att tolka vissa metoder i koppling till vår plats var det skönt att vara två i arbetet.

Sammanfattning

Det har varit intressant att arbeta med en gestaltning utifrån ett specifikt perspektiv såsom fysisk aktivitet. Våra förväntningar på resultatet var ett förslag på konkreta aktiviteter men insåg under arbetets gång vikten av de faktorer som inte har en direkt uppmuntrande effekt på fysisk aktiviteter. Exempel på sådana faktorer från vårt gestaltningsförslag är den röda markfrisen och bryggorna. De ger området en tydlig identitet snarare än de uppmuntrar till aktiviteten. Med det nya gestaltningsgreppet blir stråket däremot uppmärksammat vilket förhoppningsvis leder till ökad användarfrekvens och därmed ökad rörelse. På en sådan plats är det sedan lätt att göra tillägg av direkt rörelsefrämjande aktiviteter då dessa kommer uppmärksammas tack vare stråkets nya identitet.

Att arbeta med Tisken som plats kändes engagerande då kommunen har planer att utveckla området. Detta motiverade oss att gestalta platsen, med en förhoppning om att en framtida utveckling av Tisken ska ha fysisk hälsa och aktivitet i åtanke. Vi såg direkt en stor förbättringspotential runt Tisken utifrån dess centrala läge och anslutning till vatten. Att vi till en början kände oss begränsade av de små ytor som fanns att tillgå blev i slutändan det som ledde till förslagets huvudsakliga gestaltningsgrepp, nämligen de återkommande bryggorna. Det vi tar med oss från detta är att begränsningar kan öppna upp för kreativitet och nytänkande.

Frågeställningar för vidareutveckling

Det vore intressant att mer ingående studera de individuella faktorer som är kopplade till fysisk aktivitet för att få en bredare uppfattning om vilka element/aktiviteter som skulle locka besökare av varierade åldersgrupper och kön.

Hur kan *Tisken runt* fortsätta genom centrum och länkas samman med promenadstråket längs Kålgården?

Det hade också varit spännande att undersöka vilka faktorer som uppmuntrar till fysisk aktivitet genom att studera referensplatser, istället för att undersöka med hjälp av litteratur.

6. Referenser

6. Referenser

- Annerstedt, M. (2011). *Nature and public health - Aspects of Promotion, Prevention, and Intervention* – Doktorsavhandling. Alnarp: Sveriges Lantbruksuniversitet.
- Andersen, R. B. (2009). *Aktiverende arkitektur og byplanlægning – 50 eksempler på udvikling af attraktive og aktive byrum*. København: Danmarks Idrætsforbund & Indenrigs- og socialministeriet.
Tillgänglig: <https://www.dif.dk/da/forening/uddannelse/udgivelser/natur-s-og-s-miljoe/aktiverende-s-arkitektur-s-og-s-byplanlaegning> [2021-01-08]
- Birgerstam, L. & Nord, P. (1997). *Skissandet som didaktiskt fenomen*. Uppsala: Sveriges Lantbruksuniversitet.
- Bolin, K. & Lindgren, B. (2006) *Fysisk inaktivitet – produktionsbortfall och sjukdomskostnader*. Stockholm: FRISAM.
Tillgänglig: <http://svensktfriluftsliv.se/wp-content/uploads/2012/12/Fysisk-inaktivitet.pdf> [2021-01-08]
- Boverket (2013). *Planera för rörelse! – en vägledning om byggd miljö som stimulerar till fysisk aktivitet i vardagen*. Karlskrona: Boverket.
Tillgänglig: <https://www.boverket.se/globalassets/publikationer/dokument/2013/planera-for-rorelse.pdf> [2021-01-08]
- Boverket (2007). *Bostadsnära natur: inspiration och vägledning*. Karlskrona: Boverket.
Tillgänglig: https://www.boverket.se/globalassets/publikationer/dokument/2007/bostadsnara_natur.pdf [2021-01-08]
- Boldemann, C., Blennow, M., Dal, H., Mårtensson, F., Raustorp, A., Yen K., Wester, U. (2006). Impact of pre-school environment upon children's physical activity and sun exposure. *Preventive medicine* (42), 301-308.
DOI: <https://DOI.org/10.1016/j.ypmed.2005.12.006> [2021-01-08]
- Boldemann, C., Dal, H., Mårtensson, F., Cosco, N., Moore, R., Bieber, B., Blennow, M., Pagels, P., Raustorp, A., Wester, U., Söderström, M. (2011). Preschool outdoor play environments may combine promotion of children's physical activity and sun protection: Further evidence from southern Sweden and North Carolina. *Science and sports* (26), 72-82.
DOI: [10.1016/j.scispo.2011.01.007](https://doi.org/10.1016/j.scispo.2011.01.007) [2021-01-08]
- Byrne, J., Newell, J., Wolch, J. (2014). Urban green space, public health, and environmental justice: The challenge of making cities 'just green enough'. *Landscape and Urban Planning*, (125), 234- 244.
DOI: <https://DOI.org/10.1016/j.landurbplan.2014.01.017> [2021-01-08]
- Braubach M., Egorov A., Mudu P., Wolf T., Ward Thompson C., Martuzzi M. (2017) Effects of Urban Green Space on Environmental Health, Equity and Resilience. In: Kabisch N., Korn H., Stadler J., Bonn A. (eds) *Nature-Based Solutions to Climate Change Adaptation in Urban Areas. Theory and Practice of Urban Sustainability Transitions*. Springer, Cham.
DOI: https://DOI.org/10.1007/978-3-319-56091-5_11 [2021-01-08]
- Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin (2015). *Områdesskillnader i fysisk aktivitet*. Stockholm: Centrum för epidemiologi.
Tillgänglig: http://dok.sls.se/CES//FHG/Fysisk_aktivitet/Rapporter/Omradeskillnader-fysisk-aktivitet.pdf [2021-01-08]
- Centrum för idrottsforskning (2017). *Statens stöd till idrotten: Uppföljning 2016*.
Tillgänglig: <https://centrumforidrottsforskning.se/sv/regeringsuppdrag-uppfoljning-av-statens-idrottsstod/rapporter/statens-stod-till-idrotten-2016/> [2021-01-08]
- Chawla, L. (1998). Significant life experiences revisited: A review of research on sources of environmental sensitivity. *Environmental education research*, 29 (3), 11-21.
Tillgänglig: <https://DOI.org/10.1080/00958969809599114> [2021-01-08]
- Dunér, D. (2009). *Helvetet i Falun. Populärhistoria*.
Tillgänglig: <https://popularhistoria.se/teknik/industri/helvetet-i-falun> [2021-01-08]
- Elinder, L.S. & Faskunger, J. eds. (2006). *Fysisk aktivitet och folkhälsa*. (Rapport R, 1651-8624 ; 2006:13) Stockholm : Statens folkhälsoinstitut.
Tillgänglig: http://www.folkhalsomyndigheten.se/pagefiles/12119/R200613_Fysisk_aktivitet_0701.pdf [2021-01-08]
- Eriksson, U. (2013). *Neighborhood environment and physical activity*. Diss. Lund: Lunds Universitet.
Tillgänglig: [http://portal.research.lu.se/portal/en/publications/neighborhood-environment-and-physical-activity\(d6eb5834-b4bc-4753-8556-af720add5f97\).html](http://portal.research.lu.se/portal/en/publications/neighborhood-environment-and-physical-activity(d6eb5834-b4bc-4753-8556-af720add5f97).html) [2021-01-08]
- Faskunger, J. (2007). *Den byggda miljöns påverkan på fysisk aktivitet*. (ER 2007:3) Östersund: Statens folkhälsoinstitut.
Tillgänglig: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/bd4c8de3a04b4d20ac7e0f0385193663/byggda-miljons-paverkan-fysisk-aktivitet.pdf> [2021-01-08]
- Faskunger, J & Hemmingsson, E. (2015). *Vardagsmotion - vägen till hållbar hälsa : Vägen till hållbar hälsa: Fysisk aktivitet, viktkontroll och beteendeförändring*. Stockholm: Bokförlaget Forum.
- Frändin, K. & Helbostad, J. L. , Lexell, J.(2016). *14. Äldre. FYSS 2017: fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling*. [3., rev. uppl.] (2016). Stockholm: Läkartidningen förlag AB.
Tillgänglig: <http://www.fyss.se/wp-content/uploads/2018/02/14.-%C3%84ldre.pdf> [2021-01-08]
- Gardsjord, H. S., Tveit M. S., Nordh H.(2014). Promoting Youth's Physical Activity through Park Design: Linking Theory and Practice in a Public Health Perspective. *Landscape Research, Taylor & Francis Journals*, vol. 39(1), 70-81.
DOI: [10.1080/01426397.2013.793764](https://doi.org/10.1080/01426397.2013.793764) [2021-01-08]

6. Referenser

Malmö Stad (2015). *Program för aktiva mötesplatser – strategi för utveckling av platser och strukturer för ökad fysisk aktivitet på allmän plats i Malmö.*

Malmö: Malmö stad.

Tillgänglig: https://malmo.se/download/18.198e132616aa40a135ad83c/1559724478213/PAMP_beslutad+140203_liten.pdf [2021-01-08]

Gehl, J. (2010). *Cities for People.*

Washington, D.C.: Island Press

Hansson, A. (2020). Sjön Tisken i Falun ska renas från tungmetaller – med modern sugteknik. *SVT Nyheter*, 9 april.

Tillgänglig: https://www.svt.se/nyheter/lokalt/dalarna/tungmetallerna-ska-sugas-bort-fran-sjon-tisken-i-falun?fbclid=IwAROFYOp4c8Uq6MGtwgSxn7kcrOd23nU4HZgsg2mCyFADQ1VcOb_9D6yEdMk [2021-01-08]

Jansson, M, Mårtensson, F. (2012). Green school grounds: a collaborative development and research project in Malmö, Sweden. *Children, Youth and Environments* 22 (1).

DOI: 10.7721/chilyoutenvi.22.1.0260 [2021-01-08]

Joseph, A., Nicoll, G., Tsepa, S., Zimring, C. (2005) Influences of building design and site design on physical activity. Research and Intervention Opportunities. *American Journal of Preventive Medicine*, 28(2), ss. 186- 193.

DOI: <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2004.10.025> [2021-01-08]

Kaplan, R., Talbot, J. (1988). Ethnicity and preference for natural settings: A review and recent findings. *Landscape and Urban Planning*, (15), 107-117.

DOI: [https://doi.org/10.1016/0169-2046\(88\)90019-9](https://doi.org/10.1016/0169-2046(88)90019-9) [2021-01-08]

Kommissionen för jämlik hälsa (2017). *Nästa steg på vägen mot en mer jämlik hälsa: Förslag för ett långsiktigt arbete för en god och jämlik hälsa* (SOU 2017:47).

Stockholm: Socialdepartementet

<https://www.regeringen.se/rattsliga-dokument/statens-offentliga-utredningar/2017/06/sou-201747/> [2021-01-08]

Olsson, S, Larberg, V. 2017: *Socialt Hållbar Utveckling S2020.* Göteborgs Stad.

<http://stadsutveckling.socialhallbarhet.se/identitet-och-upplevelse/>

Raustorp, A., Pagels, P., Boldemann, C., Dal, H., Mårtensson, F., 2012. Accelerometer measured level of physical activity indoors and outdoors during preschool time in Sweden and the United States. *Journal of physical activity and health*, 6 (9).

DOI: 10.1123/jpah.9.6.801 [2021-01-08]

Socialdepartementet (2002). *Mål för folkhälsan* (Regeringens proposition 2002/03:35).

Stockholm: Regeringskansliet.

Tillgänglig: <http://www.regeringen.se/49bbe3/contentassets/04207325e75943408c69a55643ea1d3e/mal-for-folkhalsan> [2021-01-08]

Socialdepartementet (2007). *En förnyad folkhälsopolitik* (Regeringens proposition 2007/08:110).

Stockholm: Regeringskansliet.

Tillgänglig: <https://www.regeringen.se/49bbde/contentassets/e6210d374d4642328badd71f64ca9846/en-fornyad-folkhalsopolitik-prop.-200708110> [2021-01-08]

Statens folkhälsoinstitut (2011). *Fysisk aktivitet. Kunskapsunderlag för Folkhälsopolitisk rapport 2010.*

Östersund: Statens folkhälsoinstitut.

Stockholms idrottsförbund (2015). *‘Idrott åt alla’ i en förtätad och exploaterad storstad - Breddidrottens anläggningar och intressenter i Stockholms stad 1985-2014.* (ER 2015:1). Solna: Stockholms idrottsförbund.

Tillgänglig: <https://www.rfsu.se/globalassets/riksidrottsforbundet-rf-sisu-stockholm/dokument/material-for-nedladdning/forskningsrapporter/idrott-at-alla-i-en-fortatad-storstad.pdf> [2021-01-08]

Sundquist, K., Eriksson, U., Kawakami, N., Skog, L., Ohlsson, H. and Arvidsson, D. (2011) "Neighborhood walkability, physical activity, and walking behavior: The Swedish Neighborhood and Physical Activity (SNAP) study," *Social Science & Medicine*, 72(8), ss.1266–1273.

DOI: 10.1016/j.socscimed.2011.03.004.

Trafikkontoret (2008). *Stockholm- en stad för alla.* [Handbok].

Stockholm: Stockholms stad.

Tillgänglig: <https://vaxer.stockholm/globalassets/omraden/hagersten-alvsjo-stadsdelsomrade/solberga/markanvisningstavling/bilagor/bilaga-5-stockholms-stads-krav-tillgangliga-utemiljoer.pdf> [2021-01-08]

Webbsidor:

Folkhälsomyndigheten (2017). Övervikt och fetma. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/fysisk-aktivitet-och-matvanor/overvikt-och-fetma/> [2021-01-08]

World health organization (2017). Noncommunicable diseases. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs355/en/> [2021-01-08]

Falu kommun (2020). Falu stads historia.

Tillgänglig: <https://www.falun.se/bygga-bo--miljo/bygga-nytt-andra-eller-riva/kulturmiljoer-och-kulturarhistoriska-byggnader/falu-stads-historia.html> [2021-01-08]

Falu kommun (2019). Utvecklingskarta.

Tillgänglig: <https://www.falun.se/oversiktsplan-och-fordjupade-oversiktsplaner/antagna-fordjupade-oversiktsplaner/fordjupad-oversiktsplan-falu-tatort-och-området-runt-varpan/utvecklingsstrategi/utvecklingskarta.html> [2021-01-08]

6. Referenser

Figurförteckning

Figur 2. GEODATA (Falu kommun u.å.).[2021-03-16]
Modifierad av författarna.

Figur 3. Sveriges Landskap: <https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Sverigekarta-Landskap.svg> – Lapplänning: <https://commons.wikimedia.org/wiki/User:Lappl%C3%A4nning> – CC (BY-SA 2.5): <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.5/deed.en>
Modifierad av författarna.

Figur 5. GEODATA (Falu kommun u.å.).[2021-03-16]
Modifierad av författarna.

Figur 26. Lantmäteriet©(2021). Baskarta Falun.
<https://www.falun.se/kommun--demokrati/kommunfakta/kartor-och-geografisk-information/karta-over-falun.html> [2021-03-27]
Modifierad av författarna.

Figur 27. Lantmäteriet©(2021). Flygbild Falun 2018. <https://www.falun.se/kommun--demokrati/kommunfakta/kartor-och-geografisk-information/karta-over-falun.html> [2021-03-27]
Modifierad av författarna.

Figur 35. Lantmäteriet©(2021). Baskarta Falun.
<https://www.falun.se/kommun--demokrati/kommunfakta/kartor-och-geografisk-information/karta-over-falun.html> [2021-03-27]
Modifierad av författarna.

Figur 36. Tiskens vänner(2014). *Slussen, 1940-tal* [Fotografi].
Tillgänglig: <https://tiskensblog.wordpress.com/om-tiskens-vanforening/> [2021-03-27]

Figur 37. Tiskens vänner(2014). *Banvall och stationshus* [Fotografi].
Tillgänglig: <https://tiskensblog.wordpress.com/om-tiskens-vanforening/> [2021-03-27]

Figur 38. Tiskens vänner(2014). *Faluloppet på Tisken, 1949*[Fotografi].
Tillgänglig: <https://tiskensblog.wordpress.com/om-tiskens-vanforening/> [2021-03-27]

Figur 39. Tiskens vänner(2014). *Race på Tisken, 1948* [Fotografi].
Tillgänglig: <https://tiskensblog.wordpress.com/om-tiskens-vanforening/> [2021-03-27]

Figur 40. Tiskens vänner(2014). *Sista slussningen på Tisken, 1977*[Fotografi].
Tillgänglig: <https://tiskensblog.wordpress.com/om-tiskens-vanforening/> [2021-03-27]

Figur 41. Falu kommun© (2021). Utvecklingskarta.
<https://www.falun.se/oversiktsplan-och-fordjupade-oversiktsplaner/antagna-fordjupade-oversiktsplaner/fordjupad-oversiktsplan-falu-tatort-och-området-runt-varpan/utvecklingsstrategi/utvecklingskarta.html> [2021-03-27]

Figur 42. Lantmäteriet©(2021). Baskarta Falun.
<https://www.falun.se/kommun--demokrati/kommunfakta/kartor-och-geografisk-information/karta-over-falun.html> [2021-03-27]
Modifierad av författarna.

Figur 43. Lantmäteriet©(2021). Baskarta Falun.
<https://www.falun.se/kommun--demokrati/kommunfakta/kartor-och-geografisk-information/karta-over-falun.html> [2021-03-27]
Modifierad av författarna.

Figur 44. Lantmäteriet©(2021). Baskarta Falun.
<https://www.falun.se/kommun--demokrati/kommunfakta/kartor-och-geografisk-information/karta-over-falun.html> [2021-03-27]
Modifierad av författarna.

Figur 45. Lantmäteriet©(2021). Baskarta Falun.
<https://www.falun.se/kommun--demokrati/kommunfakta/kartor-och-geografisk-information/karta-over-falun.html> [2021-03-27]
Modifierad av författarna.

Figur 46. Lantmäteriet©(2021). Baskarta Falun.
<https://www.falun.se/kommun--demokrati/kommunfakta/kartor-och-geografisk-information/karta-over-falun.html> [2021-03-27]
Modifierad av författarna.

Figur 47. Lantmäteriet©(2021). Baskarta Falun.
<https://www.falun.se/kommun--demokrati/kommunfakta/kartor-och-geografisk-information/karta-over-falun.html> [2021-03-27]

[geografisk-information/karta-over-falun.html](https://www.falun.se/kommun--demokrati/kommunfakta/kartor-och-geografisk-information/karta-over-falun.html) [2021-03-27]
Modifierad av författarna.

Figur 57. Lantmäteriet©(2021). Baskarta Falun.
<https://www.falun.se/kommun--demokrati/kommunfakta/kartor-och-geografisk-information/karta-over-falun.html> [2021-03-27]
Modifierad av författarna.

Figur 58. Lantmäteriet©(2021). Baskarta Falun.
<https://www.falun.se/kommun--demokrati/kommunfakta/kartor-och-geografisk-information/karta-over-falun.html> [2021-03-27]
Modifierad av författarna.

Figur 71. GEODATA (Falu kommun u.å.).[2021-03-16]
Modifierad av författarna.

Figur 75. GEODATA (Falu kommun u.å.).[2021-03-16]
Modifierad av författarna.

Figur 81. GEODATA (Falu kommun u.å.).[2021-03-16]
Modifierad av författarna.

Figur 84. GEODATA (Falu kommun u.å.).[2021-03-16]
Modifierad av författarna.

Figur 86. GEODATA (Falu kommun u.å.).[2021-03-16]
Modifierad av författarna.

Figur 87. GEODATA (Falu kommun u.å.).[2021-03-16]
Modifierad av författarna.

Figur 89. GEODATA (Falu kommun u.å.).[2021-03-16]
Modifierad av författarna.

Övriga figurer skapade av författarna.